

「人を健康と幸せに導く『意識』に関する研究」最終報告書

期間：2023 年度～2025 年度

実施機関：国際高等研究所

1. 研究の背景と目的

1.1 背景

本研究は、2015 年度から 2017 年度にかけて国際高等研究所で実施された『「けいはんな未来」懇談会』および『「けいはんな未来」専門検討部会』において提案された、先端幸福創造都市の実現に向けた構想を踏まえ、具体的にけいはんな学研都市地域の振興を図る方策を調査・検討することを目的として立ち上げられたものである。また、本研究は、それに先行して実施された「けいはんな地域のヘルスリテラシーの向上策の研究」を継承・発展させる継続研究としても位置づけられる。けいはんな学研都市は、まちびらきから 50 年を迎え、研究機関や大学、文化施設の集積、交通インフラの整備、人口増加など一定の発展を遂げてきた。さらに今後 50 年を見据え、近鉄高の原駅前広場の再整備など、ハード面の刷新も計画されているが、これからは人々の新たなネットワーク形成や幸福感の醸成、すなわち地域住民および就業者のウェルビーイングの実現と向上といったソフト面の充実が、より一層重要になると考えられる。

本研究では、人生 100 年時代を迎え、健康で幸せに長生きしたいという人々のウェルビーイングへの関心とニーズの高まりに着目し、健康と幸せの実現に必要な要素を明らかにすることを究極の目的とした。先行研究からは、健康や幸福を実現している人々に共通する要素として、「関係性」の存在、すなわち良好な人間関係や何らかのつながりの感覚に支えられた「意識」の在り方が重要であることが示唆されている。また、予防医学の観点からも、健康には「食事」や「運動」に加えて「意識」が重要であるとされている。そこで本研究では、人を健康と幸せに導く「意識」に焦点を当て、とりわけ「奇跡的事例」、すなわち困難な状態から著しく健康を回復した事例群に注目し、そこに共通して見られる意識の傾向や要素の抽出を試みた。

1.2 研究目的

人生 100 年時代において、単に病気がない状態ではなく、心身および社会的に満たされた「ウェルビーイング」へのニーズが高まっている。本研究は、医学的に

治癒困難とされる状態からの予期せぬ回復、すなわち「劇的寛解（Radical Remission）」を遂げた事例に着目し、そこに共通する「意識」のあり方や要素を科学的・多角的に解明することを目的とした。

研究実施体制 * 研究代表者高見茂（京都光華女子大学学長/国際高等研究所チーフリサーチフェロー） * 主要研究員: 秋山知宏、川上浩司、木下翔太郎、高松邦彦、高見佐知 他

2. 2023 年度：研究基盤の構築と「劇的寛解」の探索

初年度は、劇的寛解に関する基礎情報の整理と、臨床現場での実践知の収集に重点を置いた。

2.1 ケリー・ターナー博士の研究分析

「人を健康に導く意識」の手がかりとして、Kelly Turner 博士の「Radical Remission Project」に着目した。ターナー博士が 1,000 件以上の劇的寛解事例を分析して抽出した 9 つの共通要素のうち、「抜本的に食事を変える」「ハーブとサプリメントの力を借りる」以外の 7 項目（直観に従う、抑圧された感情を解き放つ、より前向きに生きる、周囲の人の支えを受け入れる、自分の魂と深くつながる、どうしても生きたい理由を持つ、治療は自分で決める）は、すべて心のあり方、すなわち「意識」に関わるものであった。これにより、本研究における「意識」の重要性が強く示唆された。

2.2 臨床医との連携と「冷え・意識」の理論

「ハズしまぶくろクリニック」院長の島袋隆医師を招き、統合医療の現場における知見を共有した。島袋医師は、ガンなどの疾患は「結果」であり、その上流には精神的・肉体的ストレスによる「酸化（活性酸素の増加）」と、それに伴う「低体温・低酸素（冷え）」があると指摘した。島袋医師の提唱する理論では、病気を「敵」とみなして攻撃するのではなく、生活習慣（食事、運動）に加え、「心の持ち方（意識）」を改善することで自己治癒力を最大限に引き出すことが重要であるとされる。特に「ガンは敵ではない」「主役は患者自身である」という意識転換が、治癒への好循環を生むことが確認された。

3. 2024 年度：理論的枠組みの深化と文献的検証

2 年目は、初年度の知見をさらに深めるため、システマティックレビューの手法を用いた文献検索と分析、および仮説の精緻化を行った。

3.1 検索キーワードと概念の再定義

Cochrane Library、Web of Science、PubMed 等のデータベースを用い、「意識」と「健康」の関連性を探る文献検索を実施した。その際、「Health Consciousness (健康意識)」というキーワードが最も多くの関連文献（コクランレビューで 60 件）を抽出できることが判明した。また、「劇的寛解」については、単なる「Remission」ではなく「Health Outcome の向上」という広い視点も含めて分析を進める方針となった。

3.2 4 つの分析領域の策定

劇的寛解に寄与する要因を整理するため、以下の 4 つの領域からなる分析枠組みを構築した。1. 心理的要因 (Psychological): レジリエンス、楽観性、主体的な健康管理、感情処理、外傷後成長 (PTG)。2. 行動的・ライフスタイル要因 (Behavioral/Lifestyle): 抗炎症・代謝改善を目的とした食事、身体活動、マインド・ボディ実践、補完代替医療の活用。3. 生物学的・免疫学的メカニズム (Biological): 強固な免疫応答、全身性炎症の低下、代謝の最適化、エピジェネティックな再プログラミング。4. 社会的・スピリチュアル的要因 (Social/Spiritual): 強力な社会的支援、人生の目的意識、精神的実践。

3.3 SOC (首尾一貫感覚) との関連

文献分析の中で、統合医療による劇的寛解事例において、患者の SOC (Sense of Coherence : 首尾一貫感覚) が高いことが回復に寄与している可能性が示唆された。これに基づき、島袋医師の患者を含む劇的寛解経験者を対象としたインタビュー調査の計画において、SOC や日本版 Well-being の指標を組み込むことが決定された。

4. 2025 年度：仮説の検証と社会発信 (シンポジウム開催)

最終年度は、これまでの文献研究と仮説を、実際の医療現場で活躍する専門家との対話を通じて検証し、その成果を社会に発信するためにシンポジウムを開催した。

4.1 シンポジウム「けいはんな万博 2025 : ウェルビーイングと意識の関係性」の開催

2025 年 6 月 14 日、国際高等研究所にてシンポジウムが開催された。高見茂研究代表者による基調説明の後、3 名の医師による講演とパネルディスカッションが行われた。

(1) 島袋隆 医師：「主体的な意識と自己治癒力」

島袋医師は、40年間の臨床経験に基づき、ステージ4のガン患者が治癒する例と、早期発見でも死に至る例の差は、治療法そのものよりも患者の「意識」と「言葉」にあると述べた。* 病気の捉え方: ガンは「敵」ではなく、ストレスや血流低下（冷え）という環境に適応した細胞の結果である。* 意識の変容: 「治らないかもしれない」という恐怖や、「復讐」「自虐」といった次元の低い言葉（ネガティブな意識）はストレスとなり血流を下げる。逆に、「感謝」「幸福」「健康」といった言葉を意識的に使うことが、ウェルビーイングにつながる。

(2) 亀井士門医師：「内在する自然治癒力とアースング」

ハワイと日本でクリニックを展開する亀井医師は、東洋医学と西洋医学を統合した「アロハ医学」を提唱した。* 腸と血液: 「腸内造血理論」に基づき、腸内環境を整え、血液の質を改善することの重要性を説いた。顕微鏡での血液観察により、意識や環境が血液の状態に即座に影響を与えることを示した。* アースング (Earthing): 大地に直接接触することで体内の電氣的バランスを整える「アースング」の実践が、炎症の抑制や血流改善に劇的な効果をもたらす事例（糖尿病性壊疽の回復など）を紹介した。* 一元論的視点: 自分と病気、自分と地球を分けない「一元論」的な意識を持つことが治癒への鍵であるとした。

(3) 幸島 究 医師：「本当の健康とエネルギー医学」

幸島医師は、真の健康（ウェルビーイング）に向かうための「意識の3ステップ」と、最新のエネルギー医学について講演した。* 意識の3ステップ: ①「意義（何のために治るのか）」の明確化、②「決意（そう生きると決める）」、③「実行（今日から行う）」。特に、主体性を持ち、他力本願ではなく自ら治すと決めた患者ほど予後が良い傾向があるとした。* 周波数治療 (FSM) とレイキ: 微弱電流を用いた周波数治療やレイキヒーリングが、細胞のエネルギー (ATP) 産生を高め、痛みや不安を軽減するエビデンスを紹介した。これらは単なる治療だけでなく、患者自身が「気づき」を得るためのきっかけとして重要である。

4.2 総合討論と結論

パネルディスカッションでは、3名の医師が共通して「継続することの難しさ」と「コミュニティ（環境）の重要性」を指摘した。感謝や前向きな意識は時間とともに薄れるため、定期的に良い仲間や環境に触れることが不可欠であると結論付けられた。また、高見茂氏による総括として、幸福を感じている人は寿命が長いというデータや、ケリー・ターナーの9項目と「幸福の4因子（やってみよう、ありがとう、なんとかなる、ありのまま）」との高い親和性が確認された。

5. 研究成果としての統合的レビュー論文

3年間の集大成として、論文“Characteristics of Individuals Who Experience Radical Remission: An Integrative Review of Psychosocial, Behavioral, Biological, and Spiritual Factors”が執筆され、2026年1月22日に *Supportive Care in Cancer* 誌 (Springer) に投稿された。

5.1 論文の概要と分析手法

本論文は、2000年から2025年間に発表された31本の査読付き論文やシステマティックレビューを対象に、劇的寛解 (RR) 経験者の特徴を統合的に分析したものである。分析には「Guided LDA (潜在的ディリクレ配分法)」を用い、文献を4つのトピックに分類・解析した。

5.2 主要な発見 (4つのドメイン)

分析の結果、劇的寛解には以下の要因が複合的に関与していることが明らかになった。

1. 心理的要因 (Psychological Factors) :
 - 強い生きる意志と楽観主義: 予後不良を受け入れず、希望を持ち続けること。
 - コントロール感 (主体性) : 医療任せにせず、自らが治療の決定権を持つこと。
 - 感情の解放: 抑圧された感情を処理し、ストレスを低減させること。
 - Guided LDA 分析では、この領域が文献全体の約48%を占め、最も主要な要因であることが示された。
2. 行動・ライフスタイル要因 (Behavioral/Lifestyle Factors) :
 - 食事: 抗炎症食や代謝に配慮した食事 (植物性、ケトジェニック等) への転換。
 - 心身の実践: 瞑想、ヨガ、気功などによる自律神経の調整。
 - この領域は約42%を占め、心理的要因に次ぐ重要な要素であった。
3. 生物学的・免疫学的要因 (Biological Factors) :
 - 免疫システムの活性化や全身性炎症の低下、エピジェネティックな変化 (遺伝子発現の調整) が、劇的寛解の生物学的基盤として示唆された。
4. 社会的・スピリチュアル的要因 (Social/Spiritual Factors) :

- 強力な社会的サポートや人生の目的意識、スピリチュアリティ（何か大きなものとのつながり）が、ストレスの緩和やレジリエンスの向上に寄与している。

5.3 結論：システムとしての寛解

本研究の結論として、劇的寛解は単一の要因（奇跡的な薬や特定の食事だけ）によって起こるものではなく、心理・行動・生物・社会的な要因が相互に作用し、「好循環（Virtuous Cycle）」を生み出した結果であることが示唆された。これは、アントノフスキーの「健康生成論（Salutogenesis）」やSOCの概念とも合致する。

6. 総合考察と今後の展望

6.1 「意識」の科学的再評価

3年間の研究を通じて、「意識」は単なる主観的な気休めではなく、神経内分泌系や免疫系を介して身体的健康（Health Outcome）に直接的な影響を与えうる重要な因子であることが確認された。島袋医師の「言葉が意識を作り、身体を変える」という臨床的実感や、高島医師の「決意が原動力になる」という指摘は、最新の心理神経免疫学（PNI）やエピジェネティクスの知見とも整合するものである。

6.2 統合的腫瘍学（Integrative Oncology）への提言

本研究成果は、従来の「病巣攻撃型」の医療に加え、患者の主体性（Agency）や意識（Consciousness）、生活習慣（Lifestyle）を包括的に支援する「統合的腫瘍学」の必要性を強く支持するものである。具体的には、以下の実践が推奨される。* 医療現場での対話: 予命宣告などで恐怖（Nocebo 効果）を与えるのではなく、患者の「治る力」や「生きる目的」を引き出すコミュニケーションへの転換。* セルフケアの導入: 食事療法や運動だけでなく、瞑想やアーシング、感情の書き出し（ジャーナリング）など、メンタル・スピリチュアルなケアの標準化。* コミュニティの形成: 孤立を防ぎ、前向きな意識を維持し合える社会的処方（ソーシャルキャピタル）の充実。

6.3 結語

「先端幸福創造都市けいはんな」の実現に向けて、本研究は「意識」というソフトパワーが健康寿命の延伸とウェルビーイングの向上に不可欠であることを明ら

かにした。今後は、これらの知見を市民レベルでの健康教育や医療従事者への啓発活動へと社会実装していくことが期待される。