

心の傷 目の運動で回復

つらい記憶を和らげる「EMDR」(眼球運動による脱感作と再処理法)という心理療法が注目されている。災害や事故、犯罪被害、性暴力などトラウマ(心の傷)になった体験を思い出しながら、眼球を左右に動かすという、わりあい簡単な方法で、高い効果が認められている。

(編集委員 原昌平)

EMDR

よう助言することもあるが、カウンセリングとは違い、あくまでも眼球運動がポイントだという。

●軽い負担

EMDRは、米国の臨床心理士フランシーン・シャピロ(女性)が公園を散歩中、左右に目を動かすと気分が楽になったことで効果に気づき、その後、実地にデータを蓄積して1989年に発表した。

PTSD 災害、事故、犯罪被害などを体験した人の一部に生じる。フラッシュバック(再体験)、できごとに関係する場面の回避、不眠などが1か月以上続く場合を指す。発生後1か月以内の症状はASD(急性ストレス障害)と呼び、PTSDに発展せずとも消失することも少なくない。

新しい技法だが、PTSD(心的外傷後ストレス障害)にも有効として多くの国で認められている。

PTSDに以前から行われてきたのは「曝露療法」。原因になった体験を詳しく語り、苦痛に慣れる方法だ。

それに比べ、EMDRは、不快な体験すべてを言葉にしなくてよいので、精神的な負担が軽く、治療にかかる期間も短い。市井さんは阪神大震災の時に試み、効果の高さを実感して普及に努めてきた。

「体験から2〜3か月経ているほうがよいが、災害のように1回の体験が原因なら、1回〜数回の治療で9割以上の人が回復します」という。

市井さんは5月に宮城県へ行き、津波への恐怖や無力感に苦しむ人を治療した。ただ、経験豊富な治療者が少ないこともあり、東日本大震災では、あまり活用されていないのが現状だ。

「眼球が動く」「レム睡眠」は、おそらく昼間の体験を脳内で整理して記憶に移すプロセス。それと同様に、意図的な眼球運動で、不自然な状態にあった体験が適切に処理されるのではないかと市井さんはみている。

左右両側への交互の刺激なら、肩やひざを軽くたたき、音を聞くとといった方法でも、同様の効果があるという。

●広がる応用

PTSDだけでなく、心理的な苦痛を伴う様々な問題に、EMDRを使えることがわかってきた。各種の恐怖症、抑うつ、不安、パニック障害、虐待やいじめを受けた子ども、発達障害、ひきこもり、終末期ケア、死別ケアなど。将来は暴力や性犯罪の衝動コントロールに役立つかもしれないという。

リスクはどうだろう。複雑な心理的問題が潜んでいる場合は、予期しない反応が起ころうるので、治療は、しっかり訓練を受けた専門家が行う必要がある。また犯罪被害者の場合は、裁判で証言する際に迫力が薄れる可能性を考慮しておくべきだという。

「記憶が消えるわけではなく、記憶をちゃんと過去のものにする。生々しかった映像が、セピア色に変わるような感じですよ」

日本EMDR学会理事長の兵庫教育大教授、市井雅哉さん(50)(臨床心理士)は、その

治療者は手の指を2本立てて横に振る。1秒に2往復ぐらゐの速いペースだ。治療を受ける人は、それを目で追いつながら、過去のいやなできごとを振り返る。

●セピア色に

う説明する。治療の途中では、自分を責めず、肯定的な考えを持つ

25〜30往復で1セットが終わり、心に浮かんだ場面や身体感覚の変化を治療者が尋ねる。必ずしもつらい体験を詳しく語る必要はない。これを重ねるうち、心の苦痛が軽くなるという。1回の治療(60〜90分)で数〜数十セットを行う。



眼球運動による心理療法を行う市井さん。1秒に2往復ほどの速さで指を左右に振る(神戸市中央区の兵庫教育大神戸サテライト) 守屋由子撮影

◆EMDRを受けるには
医療機関、心理療法施設、大学の一部で行われている。医療保険は通常使えず、1回に1万円前後かかることが多い。日本EMDR学会は、医

師または臨床心理士で訓練を積んだ人を資格認定する制度を設け、治療者リスト(全300人)をホームページ(<http://www.emdr.jp/>)で公開している。

◆処理促す?
目の動きがなせ心に効くのか。仕組みはよくわかっていないが、右脳と左脳の連絡と、記憶の処理が関係すると考えられている。