

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

1975年、私は尊敬する先輩の精神科医M先生から治療の依頼を受けた患者Iさんの対応に意気込んでいました。40歳代で公務員のIさんは、アルコール依存症でした。

Iさんは家族や上司らに伴われて受診し、説明を素直に納得して入院しました。ところ

が2日目には離脱症状も加わり、「オレは病気ではない。退院させろ」と興奮しながら主張し、再三、看護師や看護ステーションに詰め寄ったのです。

年配のナースたちは、Iさんの強要におびえ、「こんな恐ろしい患者を入院させるのなら、退職します」と、患者を説得でき

## 内観療法 ① 1週間で効果

ない無力な担当医の私に訴えました。やむを得ず、ご家族や職場の方にお引き取りを求める電話をしましたが、皆から「また暴れられたら困る」との理由で拒まれてしまいました。

まさに四面楚歌。こんな状況で退院させ、もし事故を起こしたら訴訟問題になりかねません。対応に苦慮していたころ、偶然にも書店で内観療法の本を見つけました。その治療法はIさんにも有効に思われ、実践してみたところ、驚くべき効果があったのです。わずか1週間で表情は穏やかになり、言葉遣いや考え方も改善。感謝やごんげの気持ちまで表れるようになり、私は驚かされました。(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

ない無力な担当医の私に訴えました。やむを得ず、ご家族や職場の方にお引き取りを求める電話をしましたが、皆から「また暴れられたら困る」との理由で拒まれてしまいました。

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

7日間で酒害を反省し、自覚したアルコール依存症のIさんに、「内観三問」をしてもらいました。それは「お返しをしたこと」「心配や迷惑をかけたこと」を年代順に回想に努める作業です。

私にとってIさんは初めての内観療法の患者

さん。治療が不成功ならIさんの行き場所がなくなるという心配もあり、全力で取り組んだことを思い出します。

Iさんは涙とともに反省を語り、表情や言動が別人のように柔和になりました。彼には、「自分を養子に出して金を得た実父母への恨み」「それをばかにした友人への

## 内観療法 ② 「心の傷」を回想

恨み」「養家に実子が生まれてから差別した養父母への恨み」などが積み重なっていたのです。

その恨みと不信感を、社会や自分の妻子に向け、その葛藤を飲酒や暴力に転嫁していました。しかし実母や義母の立場で回想すると、母たちから恩を受けながら感謝せず、逆に恨み続ける自分の自己中心さに気付いたのです。

Iさんが自分の「心の歴史」や「心の傷」を一つずつ回想し、その時の相手の立場や気持ちを思いやることで、自分がいかに愛され、支えられていたかを気付きました。そして周りの人に感謝できるようになった喜びで、涙を流したのです。

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

アルコール依存症だったIさんは酒害を反省し、2か月で退院しました。その後1回だけ飲酒したのを除いて彼は断酒を続け、断酒会の活動や酒害者の支援に尽力、札幌市西区に四つの断酒会を結成するための基盤を作りました。

当院は札幌西断酒会と協力していました。会の役員を招き、入院中の酒依存者の会「しらかば会」を指導してもらいました。

Iさんは断酒会会長として、自分の体験から「内観療法のおかげだ」と語っていました。そのため、多くの酒害者が当院で内観療法を受けることになりました。私は多くの患者さんに内観療法を施し、有効性を高めるために

## 内観療法 ③ 酒害の新患急増

技術の向上や工夫に努めてきました。

それは、①病院で実践する新技術の研究②担当医らの養成③地域医療・社会への周知④医学・内観学の関連学会での発表——などを重ね、反省と改善を繰り返すという取り組みでした。その一つは1977年に発行された「アルコール研究」誌に、「アルコール症の10段階療法」の第4段階として掲載しています。

75年には酒依存症が新患の4割にまで増え、その家庭から子供たちの不登校、シンナーや覚せい剤の乱用、非行暴力の問題が起き、治療を依頼され始めました。様々な治療法を模索した結果、こうした子供の問題に対しても内観療法は有効であることがわかったのです。

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

内観療法は、7日間かけて自分を幼児期から詳しく回想していく治療法です。

過去の出来事や、「心の傷」となったつらい体験、愛された喜びなどを客観的に「再体験」します。患者さんは今まで誰にも話せなかった悲惨な体験を涙ながらに訴え、この自己開示と言語化によって症状は緩和していきます。

「心の傷」が原因で体の具合が悪くなる心身症などは、原因がはっきりすると、患者さんの症状や感情表現は次第に良くなっていくものです。

アルコール依存の親や、家族関係が良好でない家庭の子供に発生しやすい症状としては、「シンナー乱用」「非行・暴力」「登

## 内観療法 ④ 思春期の問題にも

校拒否」「いじめ」「摂食障害(過食症・拒食症)」「睡眠薬や精神安定剤の乱用」「引きこもり」「(手首を切るなどの)自傷行為」——などがあります。

私はこれらの問題行動に対して内観療法の技術向上に取り組み、その成果を論文にまとめて学会などで発表してきました。

私がこの30年間、内観療法などの心理療法で対応してきた思春期の不適応や心身症は、次のような順序で発生する場合が多く見られました。

①親のアルコール依存②シンナー乱用③非行・暴力④いじめ⑤不登校⑥摂食障害⑦引きこもり⑧うつ状態⑨同時に複数の医療機関を受診⑩医薬品の依存症⑪心身や家庭・社会関係が重篤化——というものです。

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウエルネス

うつ病やアルコール依存症などの治療に有効とされる内観療法は、患者がこれまで両親に「してもらったこと」「心配をかけたこと」などを回想する方法です。なぜ有効なのかを知るため、私自身も内観療法を体験したことがあります。

びょうぶで仕切った場所に座って心を集中します。幼児期

から年代順に、母の姿を回想しました。そして2時間ごとに医師と面接を重ねていきます。

母は厳しい性格の人でした。父が亡くなった時、私はそんな母を責めた記憶を思い出しました。そして年月が過ぎ、死期が迫った母を見舞った時、母は逆に私をいたわる言葉をかけてくれたのです。母に長年抱いてきた恨

みの感情はたちまち消えました。深い感動を覚え、私は涙をこらえきれませんでした。

過去の感情や記憶をよみがえらせることは、その後の自分の情緒や性格などに大きな影響を与えることを私は実体験できました。

過去の葛藤を解消すれば心身の健康を取り戻せるのです。7日間の回想で謙虚な心が生まれ、治療する医師も患者に共感し、感動させられます。

この療法の効果や機能を高めていく研究は、医師の責務になります。1991年に札幌で日本内観学会が開かれた時、私も多数の症例を発表しました。内観療法が有効である理由は、ほかの数多くの心理療法の技法が巧みに組み込まれている点にあります。

## 内観療法 ⑤ 自分でも体験

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウエルネス

内観療法を経験すると、ピカソの作品をより理解できるようになります。私自身も内観療法を経験し、ピカソをはじめとする多くの画家の心情に近づけたことは、大きな喜びでした。

内観療法とは、幼少期から現在までの自分を多角的に見つめ直す作業です。父母に守られ、社会や自然の恩恵を受けてきたことで今の自分があることに気付き、感激します。

ピカソは作品「アヴィニョンの娘たち」で女性の多面的な心情や個性を描いたようです。「ミューズ(芸術の女神)」では人の指が7本描かれ、多方面から「自分の体と心」を観察し、反省している姿を描いています。

彼は膨大な数の自画像を描いています

が、自分の顔と、心が形成される不思議さを描く行為はまさに内観療法と同じといえます。ピカソは描く対象の本質や心、多面性を描くことに努め、その結果、あの独特の画法(キュービズム)に達したと思います。

私はピカソの画集を外来受付や病棟に置き、診断や治療、鑑賞に用いています。彼が描こうとしたのは自分や物の存在の多面性、普遍性、貴重さ。

## 内観療法 ⑥ ピカソを理解

これは内観療法の体験に似ています。逆に言えば、ピカソが描こうと努力した心情に接しようとするれば、私たちも内観的な心情に近づけます。絵画療法では通常、自分や物を描きます。絵の中には自分の心や葛藤が表れます。その中で自分の心の内面に気付き、心身が癒やされていくのです。

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

内観療法では、治療を受ける人が幼児期から現在までの人間関係を回想します。7日間かけて具体的に思い出し、医師も根気強く支援します。両者に信頼関係ができると、受療者は心の奥に秘めた悲しい「いじめ体験」なども語ってくれます。

いじめや不登校は、30~50代まで心に傷を残

します。内観療法で学校でのいじめ被害を告白する人は、その後、引きこもりやうつ状態、暴力や自殺願望、薬物依存などに陥っている場合も多く、負の連鎖を招いていることに気がかされます。

全国で引きこもりや自殺者が増えるなど、現代社会ではこの連鎖が個人のレベルを超

## 内観療法 ⑦ 「いじめ」心に深い傷

え、社会現象化しています。連鎖を予防するため、私は家庭や学校、職場でも内観の取り組みを勧めています。

内観療法では、受療者が心の底に押し込めて忘れていた昔の情念や心的外傷を回想し、告白します。それによって新たな自己分析がなされ、自信や意欲の回復につながっていきます。

「いじめや不登校などの後遺症は、その後の人生に悲劇をもたらすことがある」という事実を社会に知らせ、予防につなげたいとの思いから、私は1985年、道内の医療雑誌に論文を書きました。8年前には「いじめ・暴力・引きこもり治療研究会」も組織し、10回目になる大会を今年開くなど、取り組みを続けていきます。(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)

# レツツ!けんこう

## ウェルネス

幼児期からの対人関係を回想し、自らを見つめ直す内観療法の手法は、子供や家庭、地域を健全にはぐくむのに有効です。回想を続けるに従い、①自分や他人のことを理解する②健全な自己否定が生まれる③健全な他者肯定も生まれる④自他を肯定する⑤報恩の心が生まれ、心が安定する——という過程を体験できます。

内観的な自己分析が有効なのは、様々な心理療法の技術が入っているからです。7日間の回想で、自分の「心の傷」の原因が何なのか気付くことができます。

自己分析では、①人からしてもらったこと②それに対して返したこと③人に迷惑や心配をかけたこと——の3問を回想します。する

## 内観療法 ⑧ 若人に光を

とまず、自分自身の存在への無関心さに気がきます。①と③は多いのに、②は乏しい。自己中心さや無反省に驚き、自覚します。

内観的な自己分析は、人への感謝の心を生み、混迷する現代社会に必要な人生観をも育てます。何十億年も生命が受け継がれ、自分の命も祖父母や両親から受けたものであること。そして自分が、

自然や食べ物、社会や国などに支えられている事実を実感し、感謝や報恩の心が芽生えます。私の病院でも内観の技法を確立するため、工夫や改善を続けています。増え続けるいじめや自殺を予防するため、家庭や学校などにも普及と啓発に努めていきます。(この項おわり)

(札幌太田病院名誉院長 太田耕平)