

2023年6月10日

第38回 北海道内観療法懇話会

第18回 日本臨床内観療法研究会

# 「内観法と内観療法 - 当院での取り組み -」

医療法人耕仁会 札幌太田病院

心理・内観療法課

丹野万樹

# はじめに

## 内観法

- 創始者：吉本伊信
- 自己探求法・精神修養法

## 内観療法（以下、内観）

- 1970年代、内観法より  
発展
- 精神的葛藤、自己中心性、  
他罰的心性、強い否認など  
を示すタイプの精神疾患や  
身体症状症に適応 (1) (2)

# 当院での治療



- 1 診察・薬物療法・看護
- 2 疾患横断的な心理教育・作業療法
- 3 疾患ごとの集団認知行動療法  
・自助グループ・家族会
- 4 個別の心理療法・理学療法・栄養指導・地域移行・福祉サービスの利用の支援・家族支援
- 5 内観（疾患横断的な治療効果  
・人間的成長）

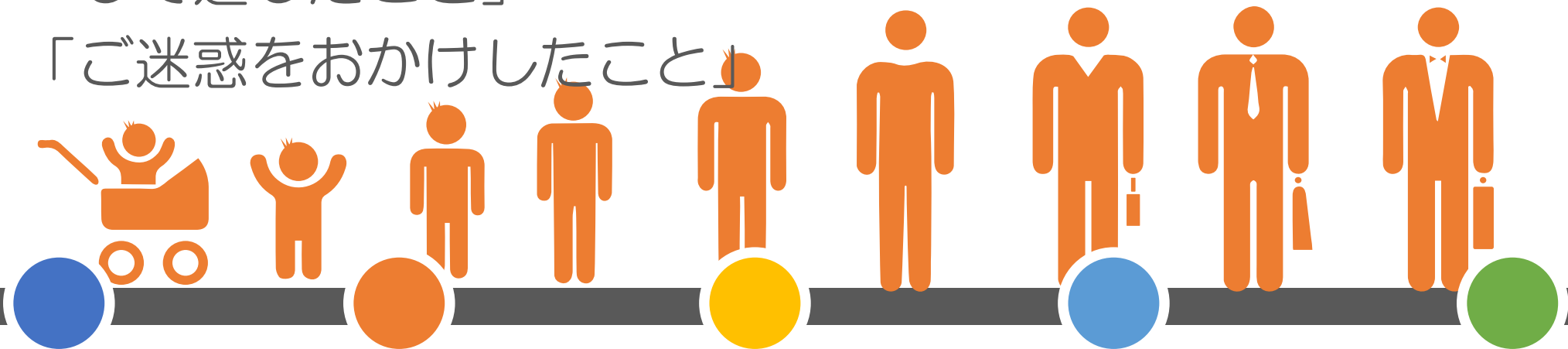
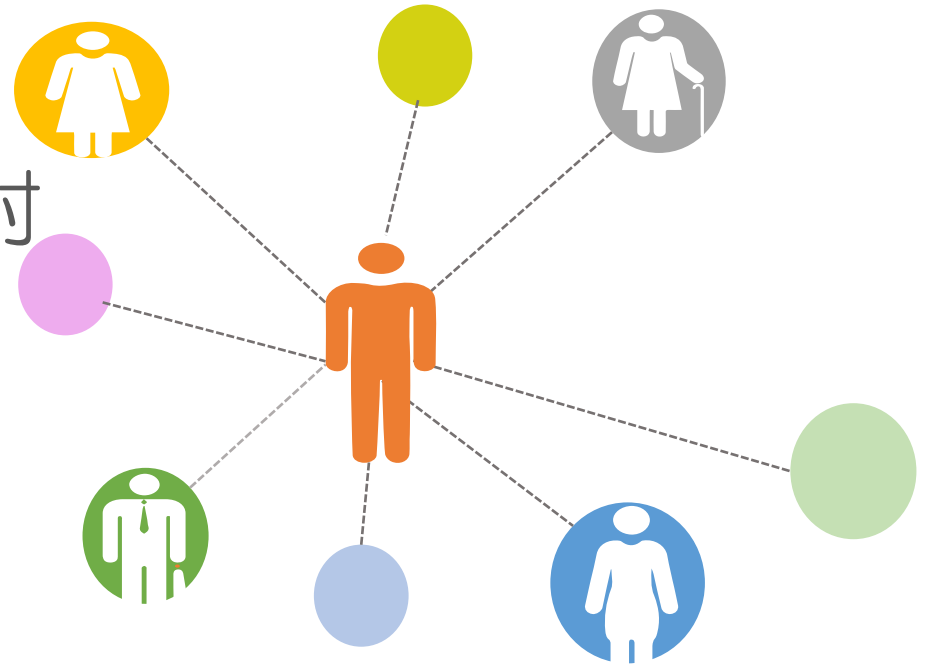
# 内観とは

- 重要な他者に対する自己の再検討
- 時系列に沿った自己の再検討
- 症状不問（内観三項目）<sup>(3)</sup>

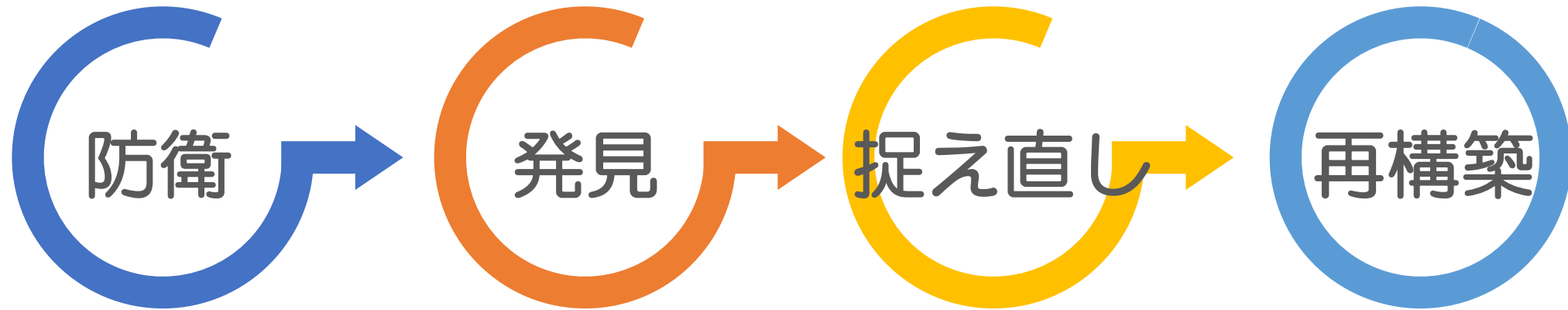
「して頂いたこと」

「して返したこと」

「ご迷惑をおかけしたこと」



# 内観の過程



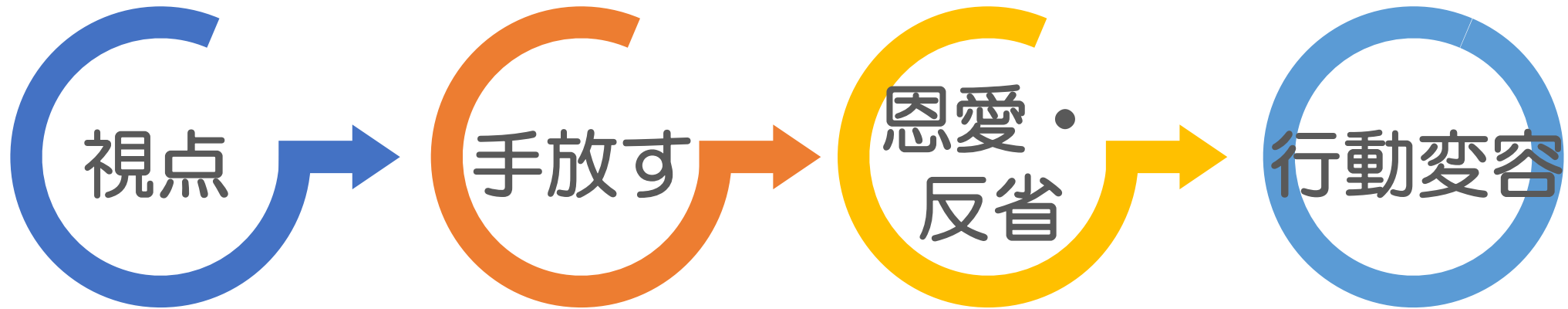
自己防衛的・  
保守的心情

新たな  
過去の発見

過去の  
捉え直し

自己の  
再構築

# 作用機序 治療効果



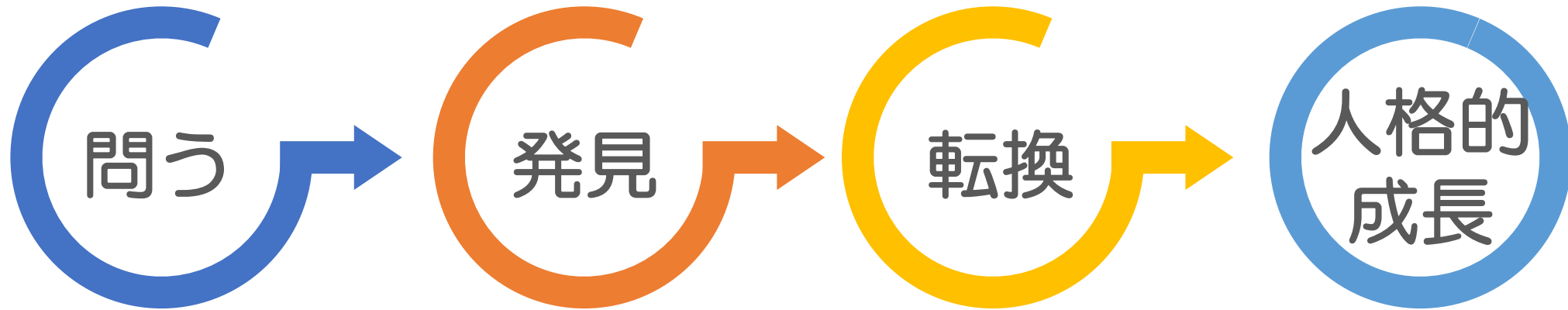
主観から客観・  
感情から事実へ

執着している  
視点を手放す

恩愛感に裏  
打ちされた  
自責的反省

症状消失・  
自発的行動  
変容

# 作用機序 人間的成長



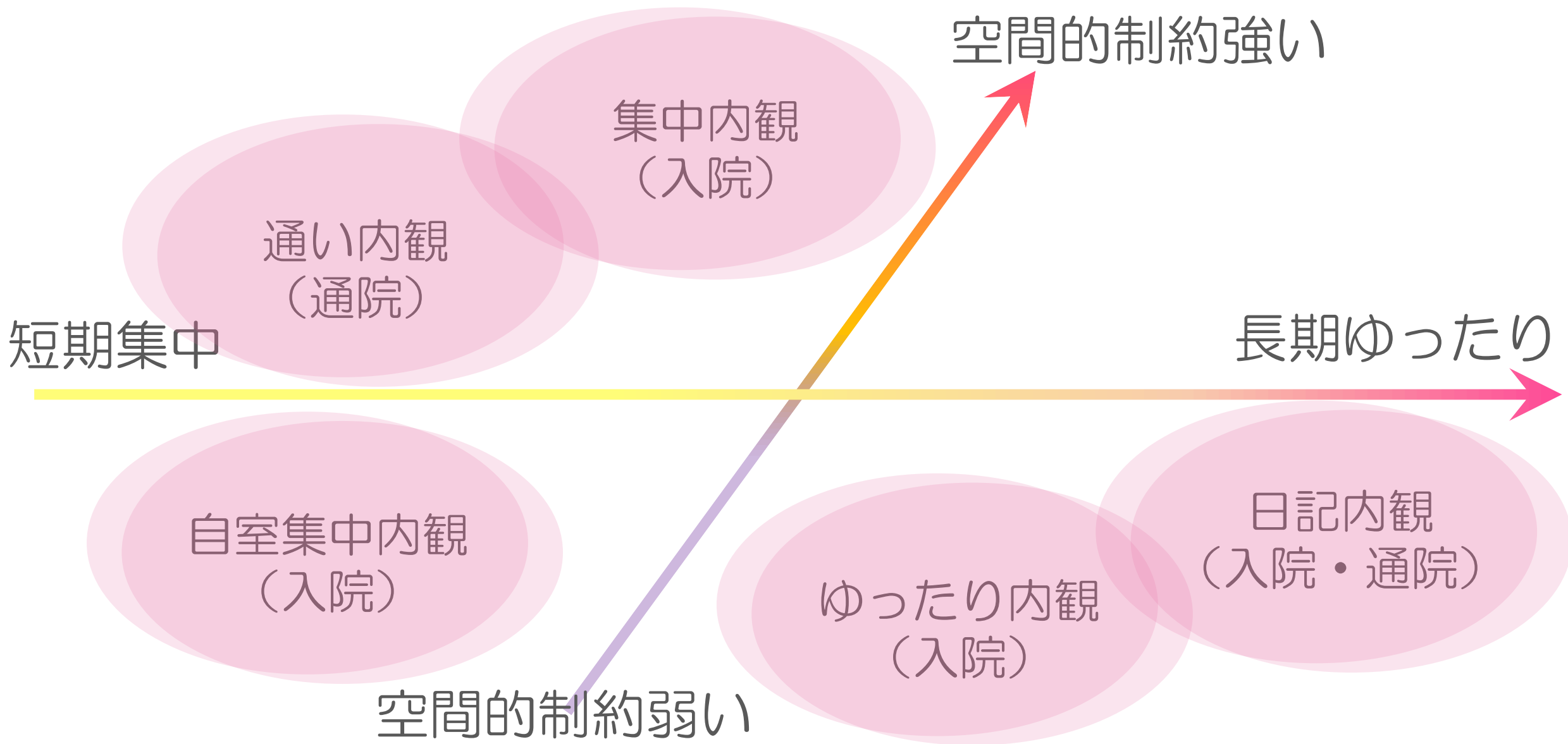
「自分はどう  
いう人間か」

全人的  
自己発見

新しい生き  
方や価値観

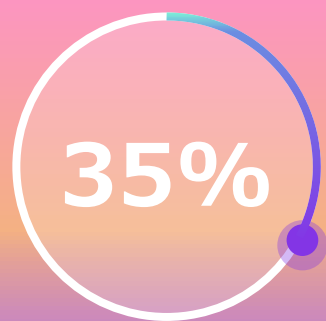
より高い人格水準・  
アイデンティティの  
再構築

# 内観の方法と実施期間



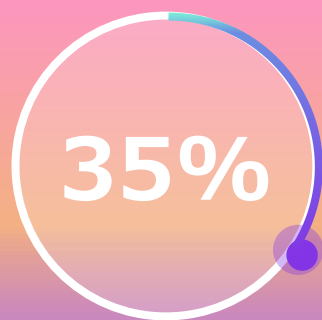


# 内観の対象疾患（2022年度）



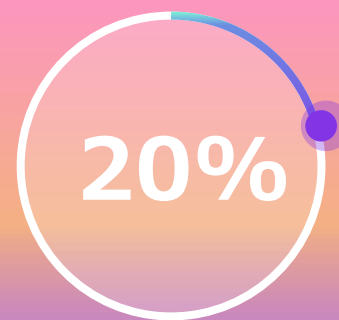
依存症

35%



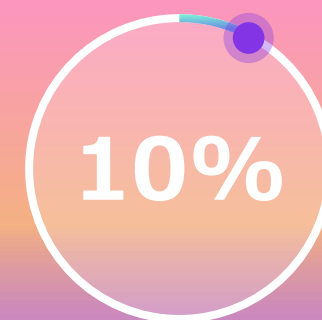
気分障害

35%



神経症性障害・  
ストレス関連障害

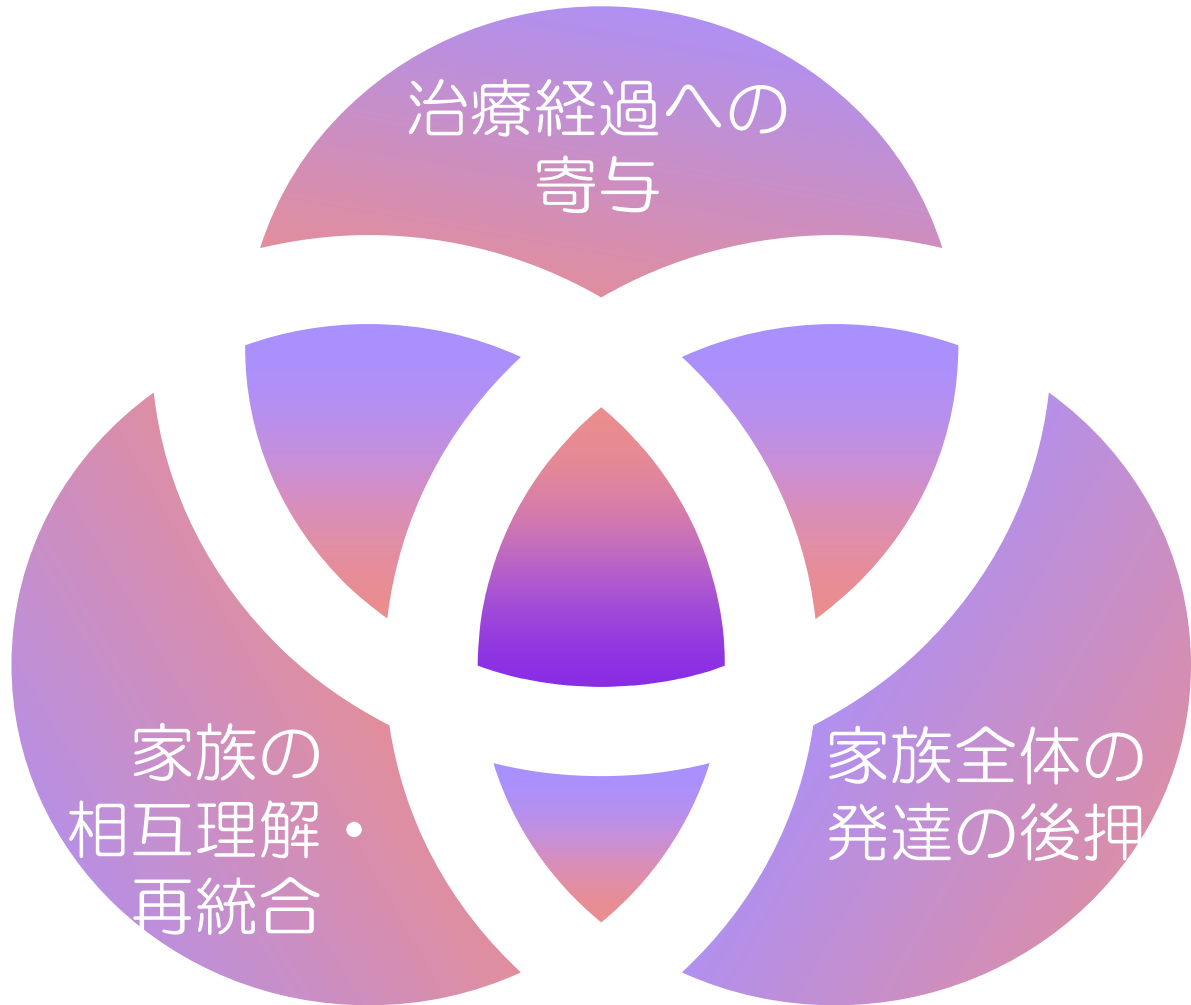
20%



発達障害

10%

# 家族内観療法



## 家族内観の意義



疾患特異的な困難

⇒治療経過への寄与



発達の葛藤

⇒家族の相互理解・再統合



ライフサイクル課題

⇒家族全体のより健全な  
発達を後押し

# 職員研修としての内観法



自己同一性の再構築（私的な自己・職業的同一性）



自身の心のあり方を新しく知る



患者の心の動きを理解する  
対患者間で起こる自身の心の動きへの自覚

# まとめ



# 参考文献

1. 塚崎稔 -特集3 病院臨床における内観療法の導入から展開まで- 精神科臨床における内観療法 内観研究 27 (1) ;39-44, 2021
2. 河合啓介,塚崎稔, 波多伴和,竹元隆洋 -特集3 病院における内観療法の実際- 各施設の内観療法の流れ 内観研究 28 (1) ;45-55, 2022
3. 塚崎稔 -特集1 内官と森田の対話- 内観の立場から 内観研究 28 (1) ;15-19, 2022
4. 高橋美保 内観療法が臨床心理学にもたらすもの 内観研究 24 (1) ;29-35, 2018
5. 川原隆造 内観療法, 新興医学出版社,1996



ご清聴ありがとうございました