

当院における通院精神療法の骨子

波多腰心療クリニック

波多腰正隆

I) 人間関係などの問題を解決したいと悩み、それ主訴として当院を訪れる患者さんがいます。その場合、まずストレスとなっている職場や家庭などの外部環境を調整することにより問題を解決したいと思います。患者さんの方がつらい思いをして自分自身を変えるのは大変だからです。しかしながら、「環境調整」を色々と工夫したくても、すぐにはそれが出来ない場合は、何枚かの風呂敷で小分けにできるようにして問題を整理していきます。複雑な事態を単純化して眺めることが可能になるので、患者さんの不安は減ります。その具体的な方策を「コーチング」と言ってお医者さんが患者さんに教育・指導することがあります。類似の問題が発生したら、自力で問題を整理して解決できるようになるためです。

II) 体力や気力が弱っていて問題を整理するのも困難なときは、一歩下がって事態をこじらせないようにしましょう。まず本人がリラックスできる居場所を確保したいです。それを探するための手順をいくつかお医者さんは提示します。次に、「養生」と言ってお本人に適したストレス発散方法を見つけて、環境を改善できるチャンスが巡ってくるまで時間を稼ぐのです。問題を抱えながらもノビノビと振る舞えれば、つらい事でも耐え忍びやすくなるし、「社会適応力」も自然と向上します。適切な方法を自分一人では見つけられない場合にも、お医者さんが色々と簡便なストレス発散方法のアイデアを出しますので、本人が自分の体質や気質に合いそうなものを選択してください。

III) よいストレス発散方法や安心できる居場所が上手く見つからなくても、定期的に医師と面談することは、自分は見放されていないと確認できるので、「プラシーボ効果（薬物ではなくて希望を処方した結果生じる良い効果）」が期待できます。また、医師と出遭うことにより「対人関係の修復・改善」にもなります。それは、医師・患者関係をお互いが協力して良き対人モデルとして構築できるからです。患者さんは不平や不満を何でも気兼ねなく言えて、医師はそれを「受容」しようとしていますから、患者さんは自分が価値ある存在であることを自覚できます。I から III までは支持的な精神療法の分野です。この段階で治癒し、元気になるかたも沢山います。患者さんは受け身ですみますから大多数の方に適応できます。

IV) ここからは積極的な精神療法と言って、複雑でこじれてしまった悩みを持つ方に適応です。与えられたお薬を飲んで定期的に通院するだけでなく、多少困難な作業を伴います。しかしながら、医師の「支持」があれば、自分だけでは怖くて目をそむけていた「今、

ここ」での病原的な事実関係のパターンに勇気を持って「直面化」することがやがては可能となります。よく見ると、その人特有の構えや姿勢が癖のように滲みついでいて、毎回同じようにたった一つの仮説にしがみついでしまい、不器用になっていることが多いのです。あまり良い言葉使いとは思えませんが、このことを「認知の歪み」と表現している学者もいます。それを自覚するのは、まるで自分の性格が悪いのかと勘違いしてしまう場合もあるので、つらいものです。

余裕をなくした人々にとっては理解困難な出来事に対しても医師は「解釈」と言って、現状を把握するためのヒントになりそうな作業仮説を幾つも提示します。患者さんはそれを取捨選択することにより、今置かれている事態を「明確化」して観察することがその人なりに可能となります。そして、「今、ここ」で障害となっている具体的な事実関係や、それに対する各自の反応パターンについても「洞察」を得て、「ああ、コレコレこう言う訳でやはり自分はこうなのだ」と腑に落ちるようになります。これはある種、痛快な体験でもあります。

V) 日々の地道な精進も必要です。原因らしきものをアレコレ考えて犯人捜しをするのではなく、「何がどうなっているのか」を自分の身体を含めて一瞬一瞬ごとに細かく観察してください。最初は十分とか二十分とかの一定の時間内で結構です。置かれている状況への正しい認識が深まれば、深まるほどにマスマス人は自由に振る舞うことができるようになります。長期に渡る骨の折れる作業となるかもしれませんが、自己認識が深まれば、その人なりの価値観が揺らがなくなり、物事に優先順位を付けるのにも困らなくなります。アレコレと無駄に想像して悲観的になることも減り、自ずと希望が湧きます。従って、「今、ここ」でどう行動すれば良いのかは他人から教わらなくても自然と明らかとなります。だから、たとえ以前と同じ窮地に立たされていたとしても、わけが分からず右往左往することもなくなり、柔軟に変化することはむしろ楽しみとなっているでしょう。自分の人生を今生きているという実感が出てきます。

そうするためには、「あなたの言っていることは、こういう意味ですね」と医師は患者の言葉をなぞり*、「先生の言うのは、こういうことですね。それで合っていますか？」と患者は医師の言葉をなぞる礼儀正しい関係が基本です。この、なぞり・なぞられて意味・内容を確認・吟味し合う関係が強化されていくに従い、相互に横たわる理解不足の溝が埋まっていきますので、両者の誠実な信用関係は強固となります。

VI) 自分の意見を持ち、日常生活でお互いフランクに物が言えるようになるのが、この先の課題です。治療的な協力関係の雰囲気や医師以外の他者にも立場を換えて及ぼしましょう。患者さん自身が共感力を養い、人間的に成長すれば、職場でも家庭でもより一層良好な対人関係が築けます。感謝能力が賦活されて、理想的には運も良くなります。正しい認識と豊かな共感力が調和を導くのです。そして誰よりも自分自身との折り合いが良く

なっていることに気づくでしょう。

この終わりのなき最終地点にたどり着く必要があるのは少数で、途中まででも効果は期待できます。しかしながら、平坦な道のりばかりではありません。精神療法には副作用もある事を予め知っておいてください。ⅣとⅤとは薬物ではなくて言葉をやり取りすることによって脳の働きを変えて行こうとする治療方法ですから、一定以上の言語的表現能力はあった方が良いでしょう。Ⅵはイメージを取扱います。

Ⅶ) 以上は、慢性的な経過をたどる場合のケースですが、緊急を要する問題を抱えておられるケースでは、今すぐ休職したり、転地したりして有害な外部環境にストップをかけるための「危機介入」の形をとるタイプの精神療法もあります。 (2014年6月12日)

註* 下坂幸三『『なぞる』ということ』精神医学 93 巻 P.1232-1233,1994