

臨床動作法によるトラウマ治療－椅子上で肩挙げ

長谷川明弘(東洋英和女学院大学)

(1):2017年6月24日(土) 15:30-18:00 / (2):2017年7月8日(土) 15:30-18:00

会場: 東洋英和女学院大学大学院棟201教室

トラウマケアのための臨床動作法 「椅子上での肩挙げ課題」手順の概略

- 1° クライエントの動作法に取り組む姿勢を取ってもらう。
- 2° トラウマ場面を想起してもらう。
- 3° 記憶想起の様相(視覚的、聴覚的、体感的)を尋ねる。
- 4° 想起したトラウマ場面についてスケーリング・クエスチョンで評価してもらう。
- 5° 動作法実施前の姿勢を整える。
- 6° 取り組む動作課題の部位(どちらか一方の肩)を決めてもらう。
- 7° 肩をゆっくりと上げていく。
- 8° 肩に緊張部位が出たら、挙げるのを止めて弛緩してもらう。
- 9° 肩周りの緊張部位を弛緩してもらう。
- 10° 弛緩を感じたら、再び緊張させる。
- 11° 緊張と弛緩を繰り返して、自らの変化やコントロール感を確認する。
- 12° 弛緩した身体感覚(自体感)に注目してもらう。
- 13° 緊張と弛緩の一連の自体感の変化に注目する。
- 14° 残りの身体部位を取り上げて左右の身体感覚のバランスをはかる
- 15° 体験の変化を把握するために確認する。
- 16° 効果測定と打ち切りの判断を行う。

※動作法を受ける人を「クライアント」 動作法を実施する人を「ガイド」と記載

支援のポイント

A)ガイドは、クライアントの肩口に手を添えて支援をしていく。触れている手で力の入り具合を確認しながら、クライアントが身体力を抜いたり、抜こうとしていることを「いいよ」「その感じ」「そうそう」等とその都度伝えて、取り組もうとしているクライアントの努力を承認する。



B)支援の際の手の動きは、クライアントの肩の動きに沿っていくことが基本である。

C)クライアントが肩を上げていく内に、上げている肩とは反対側の方向に上体が傾いていった場合は、「肩を上げている側のお尻に乗るように姿勢を戻してください」と姿勢保持の修正をしてもらう。同様に首が傾いたり、肘や手首などに余計な動きや力が入っている

たら、姿勢を適切に保つように声かけをして支援する。

D)実施の区切りがいいところで「嫌な状態・嫌な思い出」を思い出してもらって、スケールリング・クエスチョンを行うことで、変化を把握して効果測定を随時行う。一定の効果が出たところで、反対側の肩に課題を移す。なお最初の肩に10分以上(目安)取り組んでもスケールリングの値が落ちないとか想起の仕方に変化が生じないといった効果が出ない場合は、後でクライアントが疲労感を感じる可能性があり、かつ他のアプローチが適切な場合があるので、動作法での実施を打ち切ることについて話しあいをする。

E)クライアントによっては、肩以外の身体部位の痛みや不調を訴える場合がある。その場合は、肩以外の訴えのあった部位をゆっくり動かして弛めてもらうように支援をする。訴えが出た痛みが軽減したら、再び肩部位に戻って取り組む。

フローチャート

1° (クライアントには椅子や胡座姿勢で床に)上体を起こして座ってください。

2° 嫌な場面あるいは苦手な場面を思い浮かべてください。それは視覚的、聴覚的、それとも体感的、どんなのが特に思い浮かびますか？ どんな場面であったのかはお話して頂く必要はありません。話して頂いてもかまいませんが、それは重要ではありません。もう一度伺いますが、それは視覚的、聴覚的、それとも体感的、どんなのが思い浮かんできますか？ **トラウマ場面の想起と様相の確認**

導入と効果測定

A)今、嫌な状態、嫌な思い出というのを思い出してもらう。

生理指標(筋電図計、皮膚温、心拍数、血圧、唾液アミラーゼ)や主観的な評価のベースラインを測定するためにしばらく想起の時間を確保する。

B)想起している嫌な記憶の内容を尋ねる必要は無い。ただし想起の様相について「視覚、聴覚、体感覚のどんな様相なのか」を尋ねる。報告してもらった様相を効果測定の折に、実施の打ち切りを判断するために尋ねる。

C)スケールリング・クエスチョンとして「とても辛い状況を10としてとても楽な状況を1とした場合、今、思い出した状況はどれくらいか」と評定してもらう。これは同時に効果測定に繋げていく。実施を打ち切る目安として用いるので随時尋ねる。

3-1° 視覚的な場合:その視覚場面をずっと思い浮かべて下さい。どんな場所でしたか？ 周りには何が見えますか？ 例えば周りには誰がいますか？ その対象は、今の自分の位置から、どの辺りに見えていますか？ どの様な色でしたか？

3-2° 聴覚的な場合:その場面のことを思い出してください。耳をすますと何が聞こえますか？ それは何の音ですか？ 周りからはどんな音が聞こえてきますか？ 例えば、誰が何と言っていますか？ それはどの辺りから聞こえてきますか？

3-3° **体感的な場合**: その嫌なことを思い浮かべて感じたときに、身体にどんな変化が起こりますか? どこかの身体の部位が堅くなるとか、どこかに力が入るとか、あれば教えてください。

4° その嫌な場面(苦手な場面)がどんなものであったのかは具体的に教えてもらう必要はありませんが、それを思い出してみると、どんな強さでしょうか? とても辛い状況を10としてとても楽な状況を1とした場合、今、思い出した状況はどれくらいでしょうか?

スケールリング・クエスチョン・効果測定の際のベースラインの測定

5-1° **椅子に座っている場合**: 背もたれから背中を離して背筋を伸ばして座ってください。また両足を床にしっかりと着けて座ってください。お尻が均等に座っているように前後左右に上体を動かして均等なところを探してください。

5-2° **胡座姿勢の場合**: 背筋を伸ばして座ってください。両膝をできる限り床に近づけてください。お尻が均等に座っているように前後左右に状態を動かして均等なところを探してください。

※椅子が無い場合のために胡座姿勢を掲載しておく

椅子での基本姿勢-動作課題を椅子に座って取り組む場合-

- 1) 両足が床に着くように椅子に座る
- 2) 背もたれに持たれる必要は無い(背もたれがない椅子が望ましい)
- 3) 両膝と両踵が肩幅くらいの間隔となるように足を置く。

着衣によっては股関節部位を隠せるような「膝掛け」を用意したり、上着などで覆うと良い。



- 6° 肩でどちらか上げる方の肩を決めて下さい。
- 7° その肩をゆっくりと真上に上げてください。耳の方向に上げるのではありません。

8° 肩を上げてみると途中で上げにくい感じが出てきませんか? 出てきたならば、上げるのを止めて一旦待ってください。肩の高さをその高さのままで維持してください。全身ではなく、一部の緊張と弛緩を行って自体をコントロールしてもらおう。



9° 肩をその高さのままでいる中で、肩の周りに注意をしてください。力が入っていませんか? 肩の高さを維持することで入っている力を抜いてください。肩の高さを維持しながら待っていると力が抜けることもあります。肩から首に掛けて力が入っていないか、そこにも注目してください。肩の高さをそのままにして待っていて注目して力を抜こうとするとその部位の力が抜けて、肩が楽な感じが出るかもしれません。自体に注意を向けて弛緩してもらおう。

10° 肩の周りや首の周りにかけて、力が抜けた感じが出たら、再び真上に肩を上げてください。もしかして力が抜けか分からなかった場合でも、再び肩を真上に上げてみてください。

11° 7° から10° を数回繰り返す。

12° 肩がこれ以上、上がらないという感じが出てきたら、上げるのを止めて下さい。少し待ってもう一度上げようとしてみてください。肩を上げられれば、上げてください。肩が上がらなければ、ゆっくりと肩をおろしてください。自体をコントロールしながら、自体的変化に注目してもらおう。

13° 7° から12° を1セットとして2、3回繰り返す。

14° 反対側の肩についても7° から13° までの手順を同様に行う。

15° クライアントに随時状況を次のように尋ねる。「肩を上げるときにどんな気分でしたか」「肩を上げたときにどんな感じでしたか」「肩をおろす途中はどんな感じでしたか」「肩をおろした後の気分はどうでしたか?」クライアントの体験を推測するために尋ねる。

16° 随時効果測定の問題をして、支援が妥当なのか、あるいは効果が発現して打ち切るのかの判断をする。効果測定と打ち切りの判断

効果の発現

1) スケーリング・クエスチョンの値が減る。例えば、最初に8と報告した値が、最終的には3以下の値に低下することが望ましい。

2) 嫌な記憶を想起するのに最初に比べてかなり長い時間を必要としたり、スケーリング・クエスチョンの値が低下しなくても、想起をしようとしても想起しにくくなるように想起の仕方が変わることは重要な指標となる。

3) 記憶想起の様相の強度が弱まる。例えば、視覚映像であれば、淡い映像となったり、音声であれば、小さくかすかな大きさとなったり、体感覚であれば、その感じ方が弱まったりする。

文献

土居隆子 (2007) PTSD・心的外傷と臨床動作法 成瀬悟策(編) 動作のこころ-臨床ケースに学ぶ-, 誠信書房, pp.175-200.

長谷川明弘 (2017) ト라우マに対する臨床動作法 岡本浩一・角藤比呂志(編) 新時代のやさしいトラウマ治療, 春風社, pp.161-226.

成瀬悟策 (2014) 動作療法の展開 誠信書房