

臨床動作法によるトラウマ治療－椅子上で上体起こし

長谷川明弘(東洋英和女学院大学)

トラウマケアのための臨床動作法 「椅子上での上体起こし」手順の概略

- 1° クライアントには、動作法に取り組む姿勢を取ってもらおう。
- 2° クライアントにトラウマ場面を想起してもらおう。
- 3° ガイドはクライアントに記憶想起の中でのキーワードを尋ねる。
- 4° ガイドは「自体軸」の説明をする。
- 5° クライアントが感じている自体軸の強さについてスケーリング・クエスチョンで評価してもらおう。
- 6° 動作法実施前の姿勢を整える。
- 7° 上体を倒してもらおう。
- 8° 首を起こしてもらおう。
- 9° 首部位から少し下に位置する背中部位に注意をもらって姿勢を立てていく。
- 10° 背中部位から下あたりのお腹の後ろ・腰の上あたりに注意して「お腹を見せるよう」に上体を立ててもらおう。
- 11° 10°と同時に腰を立ててもらおう。
- 12° 上半身を立てたら、状態を前後左右に少しだけ動かしてもらって、1番の中心点と感じる場所を探してもらおう。
- 13° 自体軸を強化する。
- 14° 自体感や自体軸の変化に注目する。
- 15° 再度クライアントが感じている自体軸の強さについてスケーリング・クエスチョンで評価してもらおう。
- 16° 7° ~ 13°をクライアントが1人で取り組んでもらおう。
- 17° 体験の変化を把握するために確認する。
- 18° 効果測定と打ち切りの判断を行う。数値の変化が無くなったら打ち切る。

※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

支援の特徴

上体起こし課題は、椅子上で行ったり、床に胡座姿勢で行ったりすることができ、さまざまな場面や人に導入しやすい動作課題である。上体を倒した後に脱力してから、上半身を起こしていく。自体感（自らの身体感覚）に注目しながら、自体軸を味わう感じを強く引き出していく。

トラウマ・ケアでは、苦手な場面を想起した際に、自体軸が崩れ、その自体軸が弱くなった感じをクライアント自身が積み上げて構築する過程を通じて記憶想起の仕方（思い出しやすさやその強度）が変わること、身体感覚の再獲得（自体軸を強く感じる）と再

調整から生じるコントロール感の獲得が効果となって生じるものと考えられる。

フローチャート

1° クライアントには、動作法に取り組む姿勢を取ってもらう(写真1)。椅子の場合に背もたれを使用せずに浅めに着席し(写真2,3)、床に両足をつけること(写真2)。

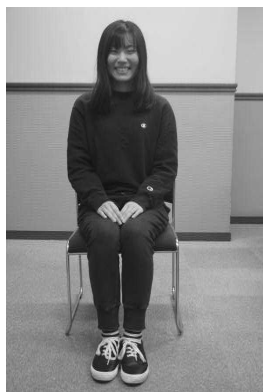


写真1



写真2



写真3

1-1° **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。

1-2° **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。

2° クライアントにトラウマ場面を想起してもらう。以下はその声かけの例を示す。「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?」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際に、実施の打ち切りを判断するために尋ねる。トラウマ場面の想起と様相の確認

2-1° **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?

2-2° **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?

2-3° **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。

導入と効果測定

3° ガイドはクライアントに記憶想起の中でのキーワードを尋ねる。

4° ガイドは「自体軸」の説明をする。以下にその一例を示す。

「自体軸」とは、「からだ」の中にある「ところ」の軸のことです。伝わりやすく説明すると、立ち上がった姿勢の場合、地面に対して垂直に身体を貫通する軸を想像してみてください。心理的には1本のまっすぐな軸を描くと思います。しかし実際の所、背骨はSの字のように曲がっています。つまり物理的にはまっすぐではありません。自体軸とは、「からだ」の中を通る「ところ」を感じる一本の軸を指しています。例えば、立っている場合に、頭の真上からストンと「からだ」が一本串刺しになっているような「ところ」の軸を思い描いていただき、その自体軸を自由自在に動かせるかどうか、そういったようなことを想定しています。「自体軸」を上手に動かせるかが心の健康と関係があると仮定しています。

5° クライアントが感じている自体軸の強さについてスケーリング・クエスチョンで評価してもらう。面接開始後にキーワードを提示する前と提示した後での得点の違いを尋ねておけるとよい。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。

今の状態が何点くらいで、「これからこう変わっていきだろう」というのがあったら、その時は何点になったかと尋ねるつもりでいます。得点をつけてもらいたいのですが、あまり良くない0点からとても良い最良の状態である10点の間で今の状態を得点づけるとしたら、今何点くらいですか？

6° 動作法実施前の姿勢を整える。なおガイドは、実際に行う流れを示してみせるとクライアントが理解しやすくなる。

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。

7° 上体を倒してもらう(写真4)。地面に着地している感じを確認した後、可能な限り脱力してもらう(写真5)。



写真4



写真5

8° 首を起こしてもらおう。顎を前に出しすぎない(写真7) ように、顎を適度に引いてもらおう(写真6)。



写真6

適切なやり方



写真7

顎を前に出した悪い例

9° 首部位から少し下に位置する背中部位に注意をしてもらって姿勢を立てていく(写真8,9)。



写真8



写真9

10° 背中部位から下あたりのお腹の後ろ・腰の上あたりに注意して「お腹を見せるよう」に上体を立ててもらおう(写真10,11)。



写真10



写真11

11° 10°と同時に腰を立ててもらおう(写真12)。



写真12

12° 上半身を立てたら(写真13)、状態を前後左右に少しだけ動かしてもらって、1番の中心点と感じるところを探してもらおう(写真14,15)。「体を前後左右に小さく動かしてみて収まりの良いところを探してください。」



写真13



写真14



写真15

13° 自体軸を強化する。ガイドは「積み木を積むように身体の部位を乗せていってもらいます。お尻の上に腰、腰の上にお腹、お腹の上に胸、胸の上に肩、最後肩の上に頭とストーン置いてください」と声をかけていく(クライアントに実施を任せるときは、ガイドは見守ること)。身体の感覚(自体感)に注目してもらって自体軸を強化してもらおう(写真16)。



写真16

14° 自体感や自体軸の変化に注目する。現在の場面での視覚的な変化(視野の拡大や見え方で鮮明に明るくなるという感覚)が生じていないかを尋ねる。また気持ちといった心理的な面や体感覚の変化が生じていないかを尋ねる。

15° 再度クライアントが感じている自体軸の強さについてスケーリング・クエスチョンで評価してもらう。

16° 7° ~ 13°をクライアントが1人で取り組んでもらう。ガイドは原則的にクライアントが取り組む様子を見守る。

17° 体験の変化を把握するために確認する。

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3と報告した値が、最終的には8以上の値に上昇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上昇しなくても、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、薄い映像となったり、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。

18° 効果測定と打ち切りの判断を行う。数値の変化が無くなったら打ち切る。

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.

長谷川明弘 (2019) パワハラ・トラウマに対する臨床動作法の適用, 岡本浩一・長谷川明弘 (編) パワハラ・トラウマに対する短期心理療法(ブリーフサイコセラピー) - ブリーフセラピー・臨床動作法・NLPの理論と実際, 春風社, pp.113-142.

長谷川明弘・小林能成 (2019) 動作法の模擬治療・治療実演・質疑・測定, 岡本浩一・長谷川明弘 (編) パワハラ・トラウマに対する短期心理療法(ブリーフサイコセラピー) - ブリーフセラピー・臨床動作法・NLPの理論と実際, 春風社, pp.207-221.

成瀬悟策 (2014) 動作療法の展開 誠信書房