

ブリーフサイコセラピー研究
Japanese Journal of Brief Psychotherapy

包括的治療としての EMDR

市井雅哉

Vol. 18 No. 1 2009
日本ブリーフサイコセラピー学会

包括的治療としての EMDR

市井雅哉*

I. はじめに

EMDR (eye movement desensitization and reprocessing: 眼球運動による脱感作と再処理法) は、そのネーミングから、外傷記憶のみに焦点を当てる、対象の限定された、行動療法的な治療法という誤解を招きがちである。たしかに、EMDR が PTSD (post traumatic stress disorder) に有効な治療法であることは世界的に認められている (例えば、United Kingdom Department of Health, 2001)。しかし、実際の適用対象は不安障害、気分障害、解離性障害、人格障害とかなりの広がりを持っている (Shapiro, 2001)、実際の臨床場面で、過去の出来事が苦痛をもたらし続けると訴えるクライアントは決して PTSD 患者に限らず、大変多い。

EMDR が EMD (eye movement desensitization: 眼球運動による脱感作法) から名前を変更した際 (1991 年)、Shapiro はこの治療法が、むしろ再処理療法であると感じ、記憶全体をダイナミックに処理、変容する部分に重点を置くようになった。行動療法で言う「脱感作」は、(イメージや現実の) 刺激に随伴する感情が減少することを指しており、その原理としては古典的条件づけの消去の過程が働く。しかし、EMDR では、あるイメージと結びついた感情のみを問題にするのではない。アセスメントの段階では、あるイメージにどのような感情が随伴し、どのくらいの強さでそれを感じるかを評価するが、眼球運

動 (EM) を始めると、イメージはむしろ自由に変化することに任せる。連想が働き、時間も空間も自由に変化する。実際に起こったことを憶えていなかった事実や、初めに見えていなかった別の場面が見えることもある。実際にできなかった反撃や逃走の場面が出てくるかも知れない。本当は欲しかった、愛され、ケアを受け、認められたり、見守られた場面が出てくることもある。このように再処理が働くことで、その記憶を想起した際の認知も感情も変わるようになる。必要以上の自責が、適度な自責と加害者への適度な責任の帰属に変わる。無力感やあきらめや悲しみが、怒りや自己効力感に変わる。

1995 年の阪神淡路大震災以来、事件、事故、災害などによる PTSD が注目され、最近のトラウマが、精神病理を導くことは広く理解され始めている。しかし、金 (2006) が指摘するように、PTSD の成立要因の一部として、クライアントの外傷的出来事以前の要因に、先行するトラウマ、精神科既往を挙げており、それについて考える必要がある。ここで言う先行するトラウマの中には、従来のトラウマの概念では見落とされがちで小さなトラウマがあり、それらをトラウマと捉えることで、人生全体を包括した形での見立てと対応が適切な治療へと結びつくと考えられる。例えば、「出来事の発生時と同様の苦痛をもたらし続ける」といった定義を採用している研究もあるが (伊藤・佐藤・鈴木, 2009)、この定義では、出来事を経験した人生上の時期に依存する対処能力の影響を考慮に入れてい

るとは言い難い。すなわち、子どもが親の離婚であっても自分が悪いと捉えてしまったり、苦痛な出来事への対処としてファンタジーの世界への逃避を用いてしまうといった、発達時期特有の対処方法があり、同じ経験でも経験した時期によって、そのインパクトの大きさは大きく異なる。したがって、対処方法の発達的变化を定義に含める必要があるのではないだろうか？また、出来事発生時にはさしたる苦痛として意識されていない、言うならばボディブローのようにまとまって、苦痛を与えたり、自己卑下的な認知を本人も自覚しないまま形成する記憶のことも抜け落ちてしまう。これら思春期以前の、後の PTSD 発症に寄与する記憶を Shapiro (2001) は、(否定的な) 養分を与える記憶と命名し、その処理の重要性を指摘している。また、Kitchur (2005) は、ネグレクト、見捨てられ、虐待、他のタイプの喪失と外傷といった、幼少期の否定的経験、最適下限の幼少期経験 (suboptimal early-life experience)、発達の傷 (developmental wounds/injuries) というような言葉を用いて、発達の視点を重視し、こうした経験が、知覚、感情、行動的過程を調整する辺縁系、皮質構造に影響を与え、クライアントの抵抗、防衛など、面接での人間関係にも影響を与えることを指摘している。これらについて事例を用いて指摘したい。なお、事例 1 については市井 (2003) にて一部報告した。

II. 事例 1

1. 事例の概要

クライアント：A は、40 代既婚男性公務員で、2 児の父であるが、職場での不応、自殺企図、フラッシュバック後の抑うつ感を訴えて他院精神科から EMDR 適応ではと紹介されて受診した。

家族歴：結婚 16 年、妻と共稼ぎ、小学生 2 人

(どう接していいかわからない)

生育歴：厳格な父 (自営業)、ヒステリックな母 (教員)、優秀な兄 (一流大学卒)、兄と比べられ「ぼんくら」と言われて育った。16 歳で、連続放火殺人の冤罪、その後高校中退、家出し、様々な苦労の後 (ストリップの照明係、トラック運転手、パチンコ店員、ホームレス)、大検、大学進学、大学院修士課程修了。中途採用で公務員合格。仕事上のミスから警察の取調室へ入り、20 年ぶりにフラッシュバックが起こった。人と会いたくないなど抑うつ的になり、パニック発作も頻発した。

2. 治療経過 (前半)

X-2 年 11 月 パニック障害、遠隔地で受診。

X-1 年 12 月 自殺願望出てクリニック受診。総合病院精神科外来を紹介される。

薬物療法：レボメプロロマジン 5 mg × 3T、アルプラゾラム 0.4 mg × 2T、フルニトラゼパム 2 mg × 1T

X 年 2 月上旬 自殺未遂で同精神科入院。

X 年 2 月下旬 自殺願望で本人希望で再入院。

X 年 3 月上旬 筆者に「EMDR を適用して欲しい」と紹介された。

処理すべき外傷記憶 (T) として、以下がリストアップされた。

T1：冤罪はれて釈放後、自宅で父母から「なぜ自供したか」と責められる

T2：取り調べの拷問 (壁に向かって「私はバカだ。私は最低の人間だ」と叫ばされる)

T3：誘導質問され、調書がねつ造されていく

T4：取り調べの拷問 (手錠で手首を足乗せに、顎を机に固定、首を後ろに引っ張られる)

T5：最近の自殺未遂 (公園で首吊りをする直前に取り押さえられる)

T6：冤罪、転居後、大量服薬リストカット

次のように、3 カ月、11 セッションで一旦治療は終了した。

#1: アセスメント

#2: 安全な場所, RDI (resource development and installation) ① (祖父母との買い物), RDI ② (採用通知)

#3: T1の再処理 (26セット) SUDs: 9 → 3

#4: T2の再処理 (29セット) SUDs: 9 → 1.5

#5: T3の再処理 (20セット) SUDs: 7 → 1

#6: T4の再処理 (15セット) SUDs: 10 → 0

#7: T5の再処理 (10セット) SUDs: 7 → 1

#8-#9: T6の再処理の準備

#10: T6の再処理 (21セット) SUDs: 7 → 1

#11: アセスメント, 終結

3. 治療経過 (後半)

しかし、一旦改善したと思われたCIが、知人の死が重なり、ストレスフルな状況で、子どもの行動がきっかけになり自傷行為 (頭を壁などに脳震盪を起こすほどぶつける) を起こしたため、8カ月後に再開し、追加セッションで以下のようなターゲットに対して処理を行った。

T7: 母親からの虐待的しつけ (答が合うまでドリルを何度でも全部書き直させる、縛っての体罰)

T8: 父親からの虐待的しつけ (「相手が頭がよければお前が悪い」廊下での空気椅子)

T9: 妻子の行動から、CIが頭をぶつけ、精神科入院となる。

以下の6セッションで、養分を与える記憶を扱った。

#12: 8カ月後再開, RDI ①復習

#13: T7の再処理 (20セット) SUDs: 10 → 1.5

#14: T8の再処理 (15セット) SUDs: 10 → 1

#15: T9の再処理 (22セット) SUDs: 9.5 → 1

#16: 「現在の引き金」として、「子どもが言うことを聞かないで、疎外感を感じ、書斎にこもり、ドアを蹴飛ばし、頭を壁にぶつける」場面を17セットで処理した。SUDs: 9 → 0

#17: 「将来の鑄型」として、「将来の親との同

居」等を考えてもらったが不安はない。RDI (資源の開発と植え付け: 肯定的な記憶を想起し、ゆっくりのEMを加える) で、大検に受かったり、大学に受かったとき、母親が「よかった、よかった」と喜び、父親が「今日一日仕事していて気持ちよかった」と言った。祖父母も加わり、みんな喜んで夕食を食べている場面が出てきた。PC (positive cognition: 肯定的認知) として、私は愛される。私は重要だと思えると報告された。

#13では、母親からの虐待的なしつけを扱っている。

記憶: 母からの体罰。映像: 手足縛られて暴力を受けている。下向いているので畳が見える。NC (negative cognition: 否定的認知): 私は愛される価値がない。PC: 私は愛される価値がある。VoC (validity of cognition): 1 (1: うそ~7: 真実)。感情: 辛い, 寂しい, 悲しい。SUDs: 10 (0: なし~10: 最大)。身体感覚の部位: 手首, 手の甲, 足首, ももの内側。

これらを聞き取った後、眼球運動 (EM) を開始した。以下はEM 1セット (約25往復) ごとのCIの応答である。〈〉でThからの問いかけを示した。

1. 一生懸命謝っている。
2. 謝っているが、許してもらえません。
3. 「また、同じことやってる」と怒られる。
4. テーブルの上にある学習ドリル。
5. ドリルが途中までやられていて、母親が持っていた化粧道具を投げつけられる。
6. ちゃんとやりますと謝っている。計算を間違えると全部消されて、何度もやらされて、「いやだ」と言ったら、怒られています。

〈責任はその子にありますか?〉全部できないといけなののに、途中で「いやだ」と言い出すから。テストでも100点取れないことがあるから、家で復習させられる。〈小学校低学年の子がそ

ういう状況に置かれていて、彼が悪いの?> 毎回 100 点でなくてもいい。

7. 間違った部分は 1 回復習すればいい。
8. 母親に言葉が届いている感じ。
9. 母親が悲しそうな顔をしている。
10. 母親が叱るのをやめてうなだれている。
11. 母親が叱るのをやめてうなだれている。子どもは側に黙って座っている。怒られなくてほっとしている。
12. 子どもが縄をほどこうとするが、ほどけない。

< どういうふうに助けますか? > 母親に「取ってちょうだい」と言います。

13. 母親にほどいてもらいました。
14. 手にこびりついたロウをはがしています。(熱いロウを垂らされる暴行もあった)
15. ほっとしている自分がある。
16. もう同じことで叱られなくて済むとほっとしている。SUDs : 1.5, VoC : 6.5
17. VoC : 6.5

4. 事例 1 のまとめ

前半 11 セッションで冤罪にまつわる 6 つの外傷記憶が処理できた。しかし、家族とのことで 8 カ月後問題が再燃した。小学生時代の父母からの虐待的しつけの記憶(発達の傷)を追加 6 セッションで扱い、軽快、現家族との関係も改善した。この例では、幼少期の出来事も大きな外傷と捉えることができるが、次の事例では、より見落とされそうな経験を扱っている。

III. 事例 2

1. 事例 2 の概要

クライアント: B 子は 30 代後半の保育士であり、娘(C子)の訴え「もうひとりの自分が出てくる」を心配し、面接に訪れた。原因としては、DV 目撃と自分がイライラをぶつけたこともあると、推測していた。

現家族: 初回面接の 10 日前に離婚書類提出した(12 年間の結婚生活で DV 歴は結婚前から)。夫:「養育費を払いたくない」、CI:「調停したいが、後で(報復で)事件になるのが心配」。女兒 2 人(C子 11 歳, D子 6 歳)と実家に身を寄せていたが(両親, 兄夫婦, その子らと同居), 2 カ月後に独立して親子 3 人の生活となった。

家族歴: 原家族の父親は、60 代半ばの会社員で、口数少ない、内弁慶、母親も 60 代半ばの会社員で、社交的。その母親の生い立ちとして養女にもらわれた後に、妹が 2 人生まれ、逃げるように嫁いだとのことだった。CI は、3 人きょうだいの 2 番目で、兄 4 歳上、妹 5 歳下であった。父方祖父母と三世帯同居で、兄は両親と寝、自分は祖父母と階下で寝ていた。妹が生まれた後は、兄は 1 人で寝、妹が両親と寝た。CI の養育者である祖母(おとなしい人)が 23 年前(15 歳時)に、祖父(気の荒い人、妻への暴力あり)は 11 年前に死去している。学歴は、短大保育科卒で、保育士の仕事で自己主張できずにこき使われ、年長の担任、監査資料作り、過労で倒れそうだったと語られた。

夫の暴力は結婚前からあり、周囲の反対にもかかわらず、治そうと思い結婚した。夫(父親から虐待を受けたが、中学から親への暴力)からは妊娠中も暴力を受けた。舅、姑は助けず、「そのぐらいのことで騒ぐな。私は中絶を 7 回している」と言われた。姑は情緒不安定で子守は頼めないと育休後義母の願いに反して退職した。長女 C 子 2 歳時に二世帯住宅が完成し同居開始しても、舅、姑は暴力を見て見ぬ振りで第 2 子を流産した。長女 3 歳時に孤立感高まり、離婚を希望し、娘が邪魔という感覚が出た。

2. 治療経過

人生全体のマイナスの記憶が、次のようにリストアップされた。なお、t と T は PTSD の A 基準を明らかに満たさない出来事か、満たす可

能性のある出来事かで区別した。

t1:小1の時に好きな色に黒(祖母の好きな色)を選び、担任におかしいと言われ、理由を言えなかった。

t2:兄からのお下がりの自転車をもらい嬉しくなかった。

t3:小6の時、女の子から集団でいじめられた。

t4:高校で意欲なく、孤立して過ごした。

T5:夫からの暴力。

T6:長女に対しての自身の暴力。人気のないダムで「C子、いらんから飛んでしまえ」とブランコを押した。物置に閉じこめた(C子3歳時)。

一方、資源となりそうなプラスの記憶としては、以下の六つが挙げられた。

R1:祖母と一緒の里山。

R2:中学時代の部活(卓球)、5、6人で自転車通学。

R3:小6のいじめで、CIと結束した他の子がいじめ返した。

R4:中学の先生に高校時代相談に行った。

R5:2人の子どもに恵まれたこと。

R6:保育士の仕事で赤ちゃんに癒される。

以下のような全25セッションで治療は終了した。

#1, 2:生育歴病歴聴取

#3:RDI「陽だまり(R3の友人と)」

#4:RDI「春(R1)」, 記憶の処理「祖母の死」18セット:SUDs:8→1.5, PC:私は安心できる存在 VoC:4→7

#5:「兄からのお下がりの自転車」20セット:SUDs:3→3

#6:「夫からの暴力直前」19セット:SUDs:10→1.5, PC:私は強い VoC:5→7

#7:再評価OK,「妹のぬいぐるみ, うらやましい」17セット:SUDs:6→4.5

#8:「妹のぬいぐるみ, うらやましい」17セット:SUDs:3→1.5, PC:私は生きる価値があ

る VoC:6→7

#9:長女の状態の心配, これまでの振り返り
まず, 資源記憶を扱い, 自己肯定感を強めることを試みる。これは, 養育に否定的な記憶がある場合に, 自己否定感が高まる危険性があるために, その予防として必要と考えている。

#10:「娘C子(3歳時)に「飛んでしまえ」とブランコを押した」23セット SUDs:7→3, PC:私は私のでいい VoC:4→7

#11:正月を寂しく過ごした。自殺を考えた。「陽だまり(R3)」「春(R1)」「(中学の部活)仲間(R2)」「希望(中学の先生)(R4)」のRDIで「元気を分けてもらえた」

#12:職場の人間関係。C子の体調が悪い。C子の学校での様子も心配。

#13:「夫の暴力場面(T5)」32セット:SUDs:9→0, PC:私には価値がある VoC:2→7

#14:元夫との交渉, 職場のことなど。

#15:自我状態療法で「職場で主張できない」場面を扱う。

#16:自我状態療法で「娘に怒りをぶつけた」場面を扱う。

#17:安全, 安心を感じるが, 寂しさもある。

#18:C子に解離現象。話すのを自分で止められない。D子への対抗意識。

#19:「娘を物置に閉じこめる(T6)」16セット SUDs:10→2, PC:私は母親である VoC:1→6

#20:C子への罪悪感。祖父母にかわいがられていたのに。

#21:学校のトイレで「C子。死ぬ」という落書き。職場で頑張りすぎるなど。

#22~23:人事異動で昇進になり, 仕事しにくくなる。

#24:B子がウソをついたことを本気で叱った。変な遠慮がなくなった。TVのシーンに触発され,

子どもと「FにC1が殴られていたこと」が話題に上る。あまり同情されないが、自責はない。3人での生活を嬉しいと感じる。

#25：終結

3. 養分を与える記憶の処理

DV被害から逃れられなかった背景には、原家族における差別的な養育があるだろう。自分の養育者である祖父母が他界してしまった後には、実家は安心して避難できる場所ではなく、兄や妹のための場所に自分が間借りするとか、侵入して迷惑をかけるというような見方を本人がしてしまう可能性が高い。両親にかわいがられる兄や妹をうらやましく見つめ、我慢してきた生育歴の中で、「自分は価値がない」「自分が我慢すればよい」という考え方が培われたと考えられる。こうした認知は、当然DV被害の記憶を扱う際にも、マイナスの影響を及ぼす。すなわち、暴力夫から離れることで、自分がたとえ殴られなくなったとしても、子どもからは父親や祖父母を奪った、経済的な安定を奪った、という自責感が生まれ、夫から離れたこと自体が間違いではないか、子どもは私を憎むのではないかという思いに駆られる。したがって、DV被害そのものの処理に先立って、もしくは並行して、こうした養育期のトラウマが扱われるべきと考える。これらは、いわゆるPTSDのA基準を満たすようなものではおよそないわけだが、DV被害から逃れることができない自尊心の低さを支えてしまい、回復を妨げている、養分を与える記憶（発達の傷）と言えるだろう。

#7で、妹のぬいぐるみにまつわる記憶を扱った。

映像：母と妹、真ん中にぬいぐるみ（自分が9、10歳頃）。NC：私は要らない。PC：私は生きる価値がある。VoC：3。感情：空しい。SUDs：6。身体感覚：両肩、背中、胸。その後、EMを加えた。

1：父も一緒に買ってきた。

2：嬉しそうに抱っこしている妹の顔。ねだられたと嬉しそうな母の顔。「おまえにも買ってやろうか?」と言って欲しいが、父が向こうへ行ってしまう。父と母といると気詰まり。祖父母がいつも父母を批判する。自分が何か言うとしたら祖母に。祖母は安心できる存在。〈誰のせいであつた?〉母。

3：母は冷たい人だな。お弁当、料理、参観に来てくれた。でいつも冷たい顔をしていた。母性的なところがなかった。妹に対しては違う。〈大人としてどう助けたいですか?〉まず抱きしめたい。

4：この前やつつけてくれた私（12歳の自分）が出てくる。その子のことを今の私がケアする。

5：こんなところにいたのか、という気持ち。抱っこして救出しようとしている自分。

6：祖父母の顔がある。祖父母に守ってもらえなくなったのかな？ 助けて欲しかったなど言う今の自分の気持ち。その時の自分はどこかで親を求めているのかな？ 実家の玄関。

7：母がその時の私を抱きしめるところが出てくる。〈嬉しいですか?〉はい。

8：妹の生まれる前の私。母に抱っこされて、嬉しくて泣いている。母も泣いているところ。

9：どんどん昔に戻っていく。前の風景。妹が生まれる前の場面。母が私をかわいがってくれた。常に側にいる。

10：私は母がすごく好き。側によりつけた。庭の場面。

11：9、10歳と今の私が並んで見てる。大人が肩に手を置いている。そういう風にかわいがられていたことがあったんやなど見ている。

12：私がいるから大丈夫やから行こうかと9、10歳の自分を連れて行く。

13：つりがね草の咲く土手に2人で並んで座ってて、私が私に寂しかった気持ち、他の子とちがうなと思っていた気持ちを全部わかって

あげるから大丈夫やからと話を聞いています。

14:話を聞いたが、その時の自分が走って家に帰っていくところ。

15:「うん、わかった」で元気よく坂を駆け上がっていく。いつか今の私のところに来るからと見送っているところ。

16:立っている自分と虫の声。<どんな気分?>連れ出すどこかが思い当たらない。頑張ってみつけたい。SUDs:4-5 時間が来たので、縦方向のEMでイメージの箱にしまう。

次の第8セッションで、再度同じ記憶の処理を行った。

1:母と妹がニコニコ笑っている。

2:ウサギがフワフワ、濃いピンク。そんなにかわいくない。もっとかわいいのあるわ。

3:小さい時の妹が喜んで持っている。よかつたな。ねたみがない。

4:父がその中に入って笑っている。胸が痛い。父だけは私の方を見て欲しいという気持ち。自分の後ろには祖父。母。それでいいという気持ち。

5:父の方から来てくれるのを待っている。<伝わっていますか?>わからない。父は母に遠慮をしている。祖母の亡くなった中で母が話しかけてきた。母は養女。私もまるで養女のように。母を嫁に迎えるのを祖母が反対した。<大人のあなたが入って行って、必要なことをするとしたら?>どうしてかわいがらないのと父、母に言いたい。

6:早口でバツと言った。「同じように意識してやらないと大人になって困っている」<届いていますか?>父、母うつむいている。<気が晴れましたか?>そうでもない。

7:続きを言おうとして、全部つながっている。私もC子、D子に対して言えないんじゃないか?育てられ方したからと責めたいが、自分がいい親じゃないとなる。どうしてうまく行かないんだろう。<誰の責任ですか?>母。

8:母の泣いている顔。困っている顔。今の私が小さい頃の自分の代わりに言っている。

9:小さい時の私をかばって言っている自分。泣いてる母の生い立ち、出生を思っ泣いている。<母を助けながら、小さい子をケアできないだろうか?>

10:小さい時の自分とC子がだぶる。ぎゅっと抱きしめて母の元に行き、母の背をさすっている。

11:座っている母の膝に小さい自分を乗せている。

12:一緒に側に座っている。<小さいあなたは どうして泣いていますか?>泣いている。

13:母の手がトントンと動きだし、眠る。横で「大丈夫かな?」と思っている。

14:「頼むわな」という感じで見ている。<元の場面に戻って>一枚の写真の感じ。生々しくない。<SUDsは?>1-2。<VoCは?>7。

15:<VoCは?>7。<身体感覚は?>胸。

16:すっきりした感じ。すごいすっきりではない。

17:はい。大丈夫。

このように、初めは妹への羨望の記憶であったが、その妹の生まれる前に自分が母からかわいがられた記憶が想起されたり、母親の生い立ちをケアしつつ、自分が母親に愛されている姿まで見ることができ、空しい気持ちは消失した。現在、母親に世話になっていることなどもプラスに働いて、一方的に母親を悪者にしない解決が図られている点が治療者に考えも及ばないクライアントの素晴らしい力と感じた。

4. 事例2のまとめ

以上見たように、EMDRでは、決して強烈な外傷体験でない、養育の中の親に大事にされなかった、被差別的な記憶(発達の傷)を扱い、いわば育て直しを行うことができる。その後で、成人してからの外傷的なDVの記憶を扱うこと

で、離婚したことも肯定でき、新しい母子3人の生活に前向きに取り組めるようになった。

IV. まとめ

このように、症例1では警察での冤罪被害、症例2では夫からのDV被害、という大きな外傷記憶を扱うことが重要であることは言うまでもないが、この外傷的な経験以前の脆弱性、準備性に寄与していたと考えられる、養分を与える記憶（発達の傷）を処理することで包括的に治療を進めることができたと言えよう。こうした包括的な視点を持てることがEMDRの大きな特徴であり、EMDRが大きな外傷のみに特化した治療でなく、小さな外傷などにも幅広く適用可能であり、CIの包括的な改善という効果をもたらしうることを指摘しておきたい。

引用文献

市井雅哉 (2003) EMDR (眼球運動による脱感作と

再処理法) による PTSD の治療: 未解決記憶の解決. 心療内科, 9(1), 35-42.

伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一 (2009) ト라우マの開示が心身の健康に及ぼす影響: 構造化開示・自由開示・統制群の比較. 行動療法研究, 35, 1-12.

金 吉晴 (2006) ト라우マ反応と診断, 外傷ストレス関連障害に関する研究会編 心的トラウマの理解とケア 第2版. じほう.

Kitchur, M. (2005) The strategic developmental model for EMDR. In R.Shapiro (ed.), *EMDR Solutions*, W.W. Norton: NY.

Shapiro, F. (2001) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Procedures, and Protocols, 2nd ed.* New York: Guilford Press. (市井雅哉監訳 (2004). EMDR: 外傷記憶を処理する心理療法. 二瓶社)

United Kingdom Department of Health. (2001) Treatment choice in psychological therapies and counselling evidence based clinical practice guideline. London: Author. WEB: http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4058245.pdf(2009年5月15日現在)
(2009年6月1日受稿)