



眼球運動で 嫌な記憶「トラウマ」を解き放つ、 EMDRを知っていますか？

過去のあるイメージを思い浮かべながら治療者の指示にしたがって眼球運動をするだけ。たったそれだけで過去のつらい記憶からその生々しさ、痛みが消えるとしたら？

脳の神経系に働きかけるといわれる眼球運動を取り入れることで従来の心理療法と一線を画すEMDR。患者の心身のトラウマ記憶に働きかけることで、

PTSD、うつ、人格障害、解離性障害、恐怖症など広範な疾患に治療の成功例があるという。

日本EMDR学会理事で、兵庫教育大学発達心理臨床研究センター教授の市井雅哉氏に話をきいた。

市井雅哉氏

日本EMDR学会理事／
兵庫教育大学臨床心理学コース
発達心理臨床研究センター教授

臨床心理学者。臨床心理士・専門行動療法士。専門は臨床心理学、認知行動療法、EMDR。1961年滋賀県生まれ。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業。同大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了。同大学人間科学部助手を経て、琉球大学教育学部助教授。2005年より現職。日本EMDR学会のほか、日本行動療法学会、日本トラウマティックストレス学会、日本心理臨床学会、日本教育心理学会、日本カウンセリング学会、日本心理学会に所属。

嫌なことを考えながら 眼球を左右に素早く動かすと 気分がよくなる発見

EMDRは1989年に、アメリカの臨床心理士フランシーン・シャピロ氏によって発表された心理療法だ。乳癌が再発するのを恐れてさまざまな心理療法や針治療を勉強中だった彼女は、ある日の散歩中、嫌なことを考えながら眼球を左右に素早く動かすと気分が楽になることに気付いた。この発見をもとにベトナム帰還兵、レイプ被害者、虐待のサバイバー 22名の半数にEMD（※1990年からEMDRの名称となる）をしたところ1セッションで苦痛がゼロ近くに低下した。施術をしない残り半数は変化なしという結果を得た。これを発表した彼女の論文は、世界中に大きな驚きと反響を与えることとなった。

その後EMDRは数多の批判をかいくぐり、1998年にアメリカ心理学会が、2000年には国際トラウマティックストレス学会が効果的なトラウマ治療と認定するに至る。現在ではイギリス、アメリカ、オーストラリア、フランス、ドイツ、オランダ、スペイン、スウェーデンなど世界各国のPTSDの治療ガイドラインに推奨されている。

過去の否定的な体験を処理できるので、その治療成功例は多岐にわたる。PTSDのほか、うつ、人格障害、解離性障害、統合失調症、恐怖症、強迫性障害、パニック障害などの不安障害、加害者の矯正、死別のケア、ターミナルケア、ひきこもり、身体表現性障害、重篤な身体疾患（ガン、幻肢痛）の受容。さらにはスポーツなどのピークパフォーマンスの創出や、行動の改善など、多くの可能性が指摘されている。

阪神大震災で その凄さを目の当たりに

「目を動かすという、奇妙といえ

奇妙な治療法ですが、論文の効果が画期的で、『これ本当？ 本当だったら凄いいね』という感じでした。怪しげと疑うのではなく、いいものはどんどん自分の臨床に取り入れたいと考えていたので、臨床のツールのひとつとして使えるものなら使いたいと思いました」

EMD（R）との出会いをこう語る市井教授。きっかけは早稲田大学大学院に在籍中の1989年（または90年）のこと。共同研究した日本の認知行動療法に関する英語版の記事が、シャピロ氏の弟子であるマーク・ラッセル氏の目に留まり、彼が来日した折に招待を受けたのだ。

「EMDRの凄さを本当に感じたのは1995年の阪神大震災のボランティアでした。震災1カ月後『ニュースが見られない』『余震のたびに涙が出る』『タバコの本数が倍に増えた』とPTSDの症状を訴える2人の被災者に治療を行うと、1回のセッションで2人とも、きれいに楽になったといわれました」

その年の秋に渡米し、EMDRのトレーニングを受講。その後自らトレーナーとして多くの治療者を輩出している。現在では、大学でEMDR使った臨床、教育に尽力するかたわら、会員700名以上を擁する日本EMDR学会の理事を務めている。

記憶を再処理する

EMDRの1セッションの基本的な流れは、以下の通りだ。

- ①<外傷記憶の評価>良い記憶、悪い記憶を各10ずつ挙げてもらうなど、さまざまな方法で患者の否定的認知、肯定的認知、身体感覚の状態、成育歴を評価し、どの記憶に働きかけるか計画を立てる。
- ②<脱感作>治療者の指示に従って患者は苦痛を引き起こす出来事のイメージに焦点をあてながら眼球運動

（タッピングや音の刺激も可能）を行い、苦痛なく問題の映像を思い出せるようにする。

- ③<植え付け>治療者の指示で患者は肯定的認知を思い浮かべながら眼球運動を行い、肯定的認知を増強する。
- ④<ボディスキャン>治療者は患者に不快感がないか全身を調べ、もし残っていれば②を繰り返して解消する。患者が達成感をもち将来への合理的期待をもてるよう働きかけて終了。

この一連の作業で一番のポイント<脱感作>では、どのようなことが起こるのだろうか。

「例えばある女子大生がおじいさんが車に轢かれるのを目撃してしまった。それ以来、彼女は道路に散乱した野菜や果物、買物袋の映像が頭から離れなくなってしまった。この時彼女は出来事のいちばんしんどい側面の象徴である買物袋のイメージしか見えていない。本当は嫌な記憶の周りにはプラスの記憶があるはずなんです。嫌な記憶が孤立した状態でいつまでも新鮮に残ってしまう。そこでここに焦点が当たるとわっと嫌な気持ちが広がるといのが病理の状態なんです。

そこでEMDRをやると、そういえばあの時自分のほかにも心配している若者がいた、救急車で運ばれる時おじいさんの手足が動いていた、翌日現場に行ったらフロントガラスの破片があったけれど今はそれすらなかったなど、周辺や時間の情報が思い出されて見えてくるわけです。

こうして孤立した記憶がほかの記憶とつながってくると、嫌なことではあっても、普通の記憶として処理されていくんです」

脳内で孤立していた嫌な記憶を、ほかの記憶とつなげて通常の記憶のメカニズムに戻す。この時大いに力となる

のが過去のプラスの記憶だという。

「嫌な記憶が、例えば過去に親から愛された記憶、失敗を乗り越えた記憶などその人自身のプラスの要素とつながっていく。それは実はその人自身が、現在の危機を乗り越える力を持っているということなんです。EMDRはその人のもつ肯定的認知を増強する。そこで治った後もさらによくなっていく、本人のなかのプラスを生かす力が育っていく働きもあります。

EMDRは早く治る人ともものすごく難しい人が両極端なんです。元々自分のなかに人に認められた記憶、共感してもらった記憶などプラスの要素がたくさんある人はとても簡単に早く治ります」

過去の愛された記憶、成功体験。こうしたプラスの記憶は私達を永遠にエンパワーし続ける資源なのだ。

過去のプラスの記憶はなければ今ここで育てる

一方、逆のケースもあるという。交通事故の後、車の運転ができなくなってしまい治療に訪れた患者さん。過去の成育歴をみていくと山ほど虐待やドメスティック・バイオレンスの過去がある。こういう場合、EMDRで交通事故を扱うことで、事故の時に感じた無力感が過去のつらい記憶とつながってしまい、思い出さないようにしていた過去が患者を圧倒してしまうことがあるという。

「こういうケースでは過去の虐待に焦点を当ててからでないと交通事故の後遺症も治らない。やっぱり人は親との関係が基礎として安定してはじめて信頼感や安心感をもてるんですね。そこが不安定だと、家のサッシの立てつけが悪いとそこだけ直しても土台があやしいわけですから意味がない。

このケースのようにマイナスに焦点

を当てると崩れてしまう人の場合には、マイナスに焦点を当てないでもかかプラスをつくる作業ですね。たとえば簡単なことといえば、植物を育てるとか散歩するとか自分が楽しいと思えることを積み重ねて、そういう感覚をちゃんと味わってもらおうようなことと、認知療法を組み合わせで自分で自分を育て治すことのお手伝いをします。探してもなかなかプラスがない人は、今ここでつくるところからはじめます」

「小さい頃の親との関係がすごく大事なんだということをEMDRをやるようになってすごく思うようになってるんですね」

EMDR以前と以後

EMDRはカウンセリングや薬など、ほかのさまざまな治療と組み合わせて使われることも多い。たとえば解離性障害では患者のなかの全人格（または一部）をカウンセリングで会議室のようなところに集める下準備とし、患者のなかの人格達でいっせいに指の動きを追うこともあるそうだ。

「はじめのうちはパズルを解いているような気持ちでしたね。成育歴にこの記憶とこの記憶とこの記憶があって今この症状がでているんだと全体を見渡して仮説をたてる。治療で本当に症状がきれいになって、やっぱりこの記憶が悪さをしていたんだと確認したり、謎が解けたりするわけです。そのうちにだんだんもっと難しいパズルがやってくるようになって。10も20もやっつけなければいけない記憶があるし、1つずつの難易度も上がっているから、なかなか通常のやり方では解消されない。だんだんレベルが上がっていくような感じです。それでも、多分解けないパズルはないだろうと思ってやっています」

「解けないパズルはない」。難しい症状の多いなかでその感覚をもてるのは

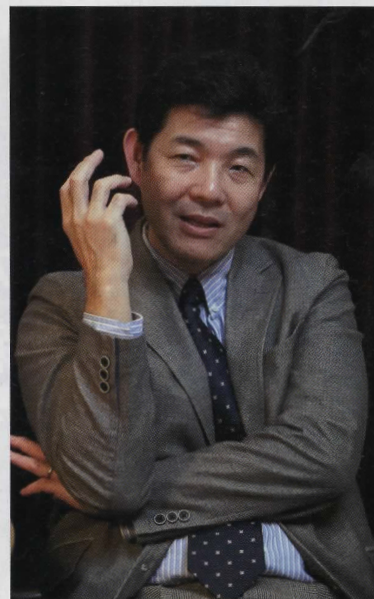
EMDRという治療法を手にしたおかげという。

「自分の場合は、EMDRを知る前と後で大きく変わりましたね。どんなにエネルギーを使っても治っていかない患者さんもいるので以前は限界みたいな感覚がどこかにあったかもしれない。それがEMDRはポイントを押さえると本当にみるみる変わっていくので、治っていく患者さんをみる喜びもあるし、自分を鍛えるのも面白い。そういう意味でもやりがいがあります」

「すべての臨床心理士養成大学でEMDRを教えられるようになったら、どんなに日本の社会が変わるかと思う」

市井教授はEMDRの非常に大きな可能性を確信している。

Text by : 須賀眞理子



日本EMDR学会

Japan EMDR Association
(JEMDR)

日本におけるEMDRの情報や治療者リストの提供のほか、資格や研修の認定作業を行う。被災地などへの治療者派遣といった人道支援も積極的に行っている。
<http://www.emdr.jp/>