

九州の20歳代の女性会社員は大学生の時、自宅に押し入った男に刃物を突きつけられ、性的被害を受けた。心的外傷後ストレス障害(PTSD)に陥り、暴行場面を鮮明に思い出すフラッシュバックなどに悩まされた。心療内科でカウンセリングを受けたが、周囲の男性への恐怖が消えず、2年前、兵庫教育大学教授(臨床心理士)の市井雅哉さんに相談。体験を思い出しながら目を左右に動かす「眼球運動による脱感作と再処理治療」(EMDR)を受けると、恐怖心が急速に薄らぎ、心の傷を克服できた。

(佐藤光展)

●1か月以上続く症状

PTSDは、自分や他人が危うく死ぬ、あるいは重傷を負うようなできごとを体験したり、目撃したりしたことが心の傷となって起る。

体験の直後だけでなく、悪夢やフラッシュバック、意欲の低下、不眠などが1か月以上続き、社会生活に支障が出ている場合に、この障害と診断される。

特効薬はなく、抗うつ薬などで症状を軽くしたり、カウンセリングを受けたりして癒えるのを待つ。だがフラッシュバックの苦痛などに耐えきれず、自殺する人もいる。

近年、治療法として注目されているのが、1989年に米国で生まれた眼球運動を利用した治療法。欧米では、PTSDの有効な治療と認められ、広く行われている。

●数回で恐怖心薄らぐ

医師や臨床心理士らは、患者の心理状態を見極めながら、外傷の原因となった事件や事故を

心の傷 眼球運動で克服

振り返ってもらおう。交通事故や暴行、地震などの場面を生々し

く思い出した患者は、恐怖に身を硬くしたり、呼吸が速くなったりする。

医師らは、そのタイミングで1秒に2往復程度の速さで手を左右に振り、指先を患者

に目で追ってもらおう。1セット25〜30往復続ける。「どんなイメージが浮かびますか」などと尋ねながら連想を促し、60〜90分の治療中に数セット、数十回繰り返すと、恐怖が薄ら

PTSD 注目の治療法

米国などの複数の報告では、治療を数回受けたPTSD患者の84〜90%で症状がおさまった。市井さんは「治療開始が遅れると難航しますが、一度きりの恐怖体験なら、数回の治療で克服できることが多い」と話す。

●夢と似た記憶の処理?

交通事故で重傷を負った男性は、最初、猛スピードで近づく車が浮かんだが、眼球運動を繰り返すうちに速度が遅くなり、小さくなって消えた。猛犬に襲われた女性は、イメージが鎖につながれた犬に変わり、最後はぬいぐるみになった。

なぜ、効果があるのか、まだ解明されていないが、市井さんは「脳がレム睡眠時のような状態になるためではないか」と話す。

眼球が小刻みに動き、夢を見るレム睡眠中は、記憶の整理や取捨選択が行われる。だが、強い恐怖体験はすくんに処理できず、頭の片隅に生々しいイメージとして残ってしまう。治療は、眼球運動で脳にレム睡眠中と似た活動を起こさせ、記憶の整理を促すと考えられている。

訓練を受けた医師、臨床心理士の名前や勤務先、技術レベルなどは「日本EMDR学会」のホームページで確認できる。保険はきかず、1回1万円前後かかることもある。

眼球運動による PTSDの治療

心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

自分や他人が危うく死ぬ、または重傷を負うような出来事を体験、目撃することで起る

主な症状

- フラッシュバックを繰り返す
- 悪夢を何度も見る
- 意欲や集中力の低下
- 過度の警戒心 ●眠れない



患者

医師・臨床心理士

私の指の動きを目で追ってください



眼球運動による治療

左右に振る指の動きを目で追う。記憶の映像がぼやけるなど変化が起こり、体験の受け止め方が肯定的に変わる

