

## トラウマ（心的外傷）の治療・PTSDの治療の考え方

松原 秀樹  
日本音楽療法学会理事

トラウマ問題に関して、さまざまな仮説理論がこれまで出来てきましたが、それらの理論に基づいて改善がもたらされているかということには、残念ながら疑問を抱かざるを得ません。

現在主流となってきた心理療法、即ち認知行動療法や行動療法、ブリーフセラピーや EMDR を応用したトラウマ治療では、クライアントの主訴である虐待や暴力が、心的外傷（客観的な事実）か内的幻想（主観的な空想）かということにはこだわらず、トラウマの記憶や情動による悪影響（心身症状や反復強迫性）を緩和することに重点が置かれてきました。つまり心理的な問題としてではなく、トラウマを感覚体験としてとらえ、主として身体感覚として定位もしくは対象化して治療していくわけです。リラクゼーション技法（自律訓練法、筋弛緩法、長呼吸法、音楽によるリラクゼーションなど）を用いてこの感覚上の諸混乱問題の一つである筋肉の過剰緊張を低減し正常化していくことによって、一種の緩衝作用でトラウマ感覚は減弱していくのです。

トラウマ体験者の心の外傷の特徴で、まず目立つのは、自己を取り巻く環境に対して積極的に取り組み、人生の様々な紆余曲折を乗り越えていくぞ、充実した自分独自の生活を送っていくぞ、という自信の喪失です。これは自己非力感と呼ぶべき問題です。そして、この非力感には強い疎外感に加えて容赦のない過酷な良心の呵責が付きまといまいます。極限状態だったのだから何もできなかったのだと表面的には理解していても、こころの中では絶えずその時の自己の無為や何もしなかったという拱手傍観がよみがえり、執拗に四六時中、自分を責めたてているのです。但し、研究データによると、こうした PTSD に陥る人は、地下鉄サリン事件や世界貿易センタービルの自爆テロなどで外傷体験をしたすべての人々の内、約 30% 程度であって、全員が PTSD に陥るわけではありません。

トラウマ体験にさらされた人たちが孤独に苛まれ、たかがこんなことぐらいでと思われるような些細な原因で不適応行動を起こしたり、深い絶望に陥ったりするのは、感覚のねじれが持続していて非力感もっているからです。こうしたクライアントにとっては、安全の場をもつことが非常に重要になってきます。生活の中に安心できる場を持っていないと改善は難しいのです。

もう一つ考えておくべき問題があります。それは日本の精神文化的特徴である、和の文化です。つまりその場の空気に合わせるという文化が日本にはあるのです。空気が読めない人への周囲の冷淡な排斥の厳しさは日常よく知られています。被災した人々の避難所でも和を乱してはならないという空気が全避難者を支配しているのです。仮設住宅への移住希望が多いのは、プライバシー確保だけの問題ではありません。この正常な精神的自由さを奪う空気からの離脱欲求がその根源にあるのです。

セラピストとしては、こうした人々に対して安全の枠を提供し、普通感覚を取り戻し実感できるように配慮していくことが最重要課題です。当然もっともっと日常生活の中で、安心安全が感じられる場の確保は重要になります。今の先の見えない避難所生活状況は、安心安全の場にはなりえないからです。だからこそ一時でも安心安全、泣く、笑う、楽しむ、喜ぶ、感激するなどの普通感覚を感じる時間が必要となるのです。

面接やリラクゼーション技法の提供、音楽療法や音楽活動への参加によって、クライアント本人の自己評価の上で、その抱える問題が最大 10 として 5 以下まで減弱がみられれば、良好な結果といえるでしょう。これまでの筆者の経験上、7 割以上のクライアントが容易に 3 程度まで減弱するものです。完全なトラウマ感覚の消失を目指してもよいのですが、クライアントの主体性、自律性を考えると、「耐えられる程度」の減弱で終了することが望ましいと思われます。3 くらいだと、クライアントの実感としては、「気にはなるが苦痛ではない」という感じであり、十分な結果であると答えられることが多いようです。この状態を維持したクライアントが、自ら主体的に現実への対処を試みていくことの方が、治療的には重要ではないでしょうか。

## 注意したいこと

- 1) リラクゼーションは重要な要件になります。直接的なリラクゼーション、自律訓練法や呼吸法（長呼吸法）筋弛緩法は有効ですが、音楽のリラクゼーション効果を活用してください。
- 2) 死別や喪失でところに穴が開いている部分の心理的なケアと、災害ショック（トラウマ）で感覚が傷ついている部分の、体と感覚のケアを、分けて考えて援助をしていってください。前者は、被災者を救済するのではなく尊敬する姿勢で行い、後者は、リラクゼーションなど安全で簡便な方法でショックが軽減することを体験してもらい、ところが傷ついているのではなく、感覚が傷ついているのだということを理解してもらうことが大切です。

喪失はこころの問題で、トラウマは感覚の問題なのに、同じように扱って大変なことになってしまう可能性が高いのです。

こうしたことを意識して、有効なボランティア活動を進めていただきたく、老婆心ながら書かせていただきました。