

トラウマの記憶を語る治療法が保険適用に

# PTSD (心的外傷後ストレス障害)

1995年に起きた地下鉄サリン事件の被害者のうち、いまだに約3割にPTSDの症状がみられるという。いつまでも残り続けるトラウマ。凍ったままの記憶を再処理することが、治療の大きなカギとなる。

今まで見ていた景色が、ある日突然、一変する。当たり前前だった安全な日常が、みるみる崩れ落ちていく。自然災害や交通事故、虐待、DV……こうした強い恐怖を感じる体験によって心の傷(トラウマ)が残ると、フラッシュバックや感情の麻痺など、さまざまな症状が起こる。一定の症状が1カ月以上続く場合、「PTSD」(心的外傷後ストレス障害)と診断される。PTSDの発症率が最も

高いのは、レイプや家族からの性的虐待などの性暴力被害だ。被害者の約半数がPTSDを発症する。性暴力被害者の相談を数多く受けてきた武蔵野大学心理臨床センター長の小西聖子医師によると、多くの被害者が「私が悪い」という自責の念にかられるという。実はこれも症状の一つ。自分を極端に責め、自己評価が低くなる「認知の陰性変化」という症状だ。こうした自己評価の低さは、負

の連鎖を起こす。「性的虐待を受け続けた被害者が、非行に走ったり暴力を受けたり、犯罪に巻き込まれていくケースも多々あります。自分は価値のない人間だと思うことで、あえて悪い方向に進んでしまいうのです」(小西医師)

**記憶に向き合い  
トラウマを乗り越える**

関東在住の吉岡未英さん(仮名・20歳)は17歳のとき、下校中に車に引きずり込まれレイプ被害にあった。事件の翌日はいつもどおり学校に行ったが、数日後から家に閉じこもるようになった。事件について一切話さず、通学路に近づけない、車を見ることがさえ怖くなり外に出られなくなった。トラウマ体験に関連するものや行動を避けるのも、「回避」というPTSD症状の一つだ。

たとえば、道で自転車とぶつかった場合、しばらくは自転車が怖くなるが、怖くても自転車を通る道を歩

いているうちに自然に恐怖は薄れていく。しかし、あまりに強い恐怖を感じると、回避症状が起こり、記憶はいつまでも冷凍保存されたように残る。回避をやめて記憶を安全に再処理することが治療のポイントだ。

吉岡さんを診察した小西医師は、「持続エクスポージャー(曝露療法)(PE)」という治療をおこなうことにした。PEは、トラウマ記憶と向き合うことで、トラウマを乗り越えていく治療法だ。荒唐治にもみえるが、多くの臨床研究でその効果が実証されており、今年4月から健康保険でも治療できるようになった。

PEでは、二つの方法でトラウマ記憶に向き合う。一つは、日常生活であえて体験に関連するものに接して安全だと理解していく「現実エクスポージャー」だ。避けているものや行動をリストアップし、実行できそうなものからこなしていく。車を見られなかった吉岡さんは、まず車の写真

武蔵野大学心理臨床センター  
センター長

小西聖子医師



東京大学教育心理学専攻、筑波大学医学専門学群卒業。同大学院医学研究科修了。東京医科歯科大学・犯罪被害者相談室長などを経て、1999年から武蔵野大学教授

本多クリニック  
院長

本多正道医師



1986年、岡山大学医学部卒業。94年、本多クリニックを開業。トラウマ問題に力をいれる。日本EMDR学会理事、認定EMDRコンサルタント

を見ることからはじめた。

「恐怖は生き物としてとても正常な反応です。現実エクスపోージャーでは、恐怖と関連づけられたさまざまな条件を一つずつ取り除いていきます」(同)

もう一つは、事件や事故のイメージを思い浮かべながら語る「想像エクスపోージャー」。目を閉じて、ビデオを見るかのように出来

事を思い浮かべながら現在形で語る。

カウンセララーは、「何が見えますか」「どんな気持ちですか」などと声をかけ、当時の記憶に入り込めるようにうながす。「怖い」「つらい」といった感情が伴っているほうが、記憶の整理が付きやすくなる。

想像エクスపోージャーが終わった後は、現在の視点から気づいたことをカウンセララーと話し合う。5〜6回目の治療から、最もつらかった場面だけを集中的に語るようにする。

「時間をかけて繰り返すうちに、そこで何が起こり、どのように感じていたのかが具体的に語れるようになります。しつかり思い出すことで、体験を過去の記憶として今の視線から考えられるようになります」(同)

治療は1回90分、週1〜2回おこない、全部で10回ほどだ。吉岡さんは、治療の途中から学校に登校できるまで回復。治療を終え、「自分が悪かった」という

考え方が、「この状況では抵抗できなかった。私のせいではない」と変化した。

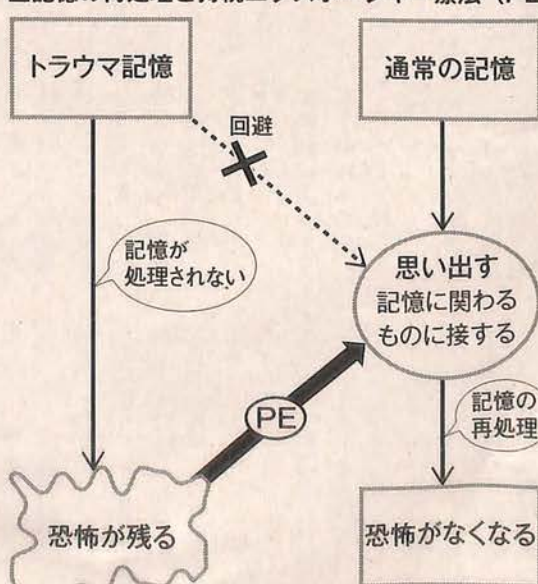
「PEはトラウマ体験を一冊の本にして安心して読めるようにする治療です。漠然と危険だと感じていた記憶を整理すると、危険なものとの安全なものが分別できるようになるのです」(同)

### 左右の眼球運動が恐怖をやわらげる

関西在住の山田夏子さん(仮名・37歳)は、小学生のとき以来約15年間、実母から虐待を受けてきた。たたかれたり蹴られたりするほか、精神的な虐待に苦しんだ。「足音が大きい」「目つきが悪い」「お前なんてかわいくなれるわけない」と、生活態度や容姿について説教され、常にびくびくしながら生活をしてきた。

現在は結婚をして家を出たが、2年前から不眠や対人恐怖などの症状がひどくなった。母親にされたことが鮮明に思い浮かんで苦しくなり、街で幸せそうな子

### ■記憶の再処理と持続エクスపోージャー療法 (PE)



記憶を避けることによって、PTSDの症状が続く

どもを見ると腹が立つようになった。

長期間の度重なる心の傷によって起こるPTSDを「複雑性PTSD」と呼ぶ。「子どものころから受けた虐待の場合、がまんするしか生き延びられなかったため症状が抑圧されています。外から見えにくく、本人がトラウマだと自覚していないこともあります」

と話すのは、山田さんを診察した本多クリニック院長の本多正道医師だ。本多

医師は、山田さんに「EMDR」(眼球運動による脱感作と再処理法)という治療をすすめた。トラウマを思い出して記憶を再処理するという意味ではPEと同じだが、EMDRは眼球の運動によって、恐怖をやわらげるのが特徴だ。2013年、WHO(世界保健機関)が有効性のあるPTSD治療として推奨した。

治療者は患者の前で指を30往復ほど左右に振り、患者は目でそれを追う。同時

### PTSD データ

推定患者数	日本人が一生のうちに発症する確率は1.1~1.6% (世界精神保健調査)
かかりやすい性別	女性は男性の2~3倍
主な診療科	精神科
主な症状	つらい記憶が突然よみがえる。記憶に関するものを避ける。感情の麻痺。緊張、不眠や集中力の低下
主な治療	持続エクスపోージャー療法、抗うつ薬による薬物療法、EMDR、認知行動療法

**Q** どのような症状がありますか。

**A** PTSDは主に四つの症状があります。ふとした瞬間にトラウマの記憶がよみがえる「侵入症状」、苦痛から逃れるために体験に関わる物や場所を避けようとする「回避症状」、感情やものの考え方が悪い方向にゆがむ「感情と認知の陰性変化」、神経が過敏になり不眠やイライラを起こす「覚醒の亢進」です。

この四つの症状が1カ月以上続き、日常生活にも支障が出る場合、PTSDと診断されます。1カ月未満は、ASR（急性ストレス反応）と診断します。

PTSDというトラウマシユバックなどの侵入症状が中心だと思われがちですが、症状があってもはじめは隠れている場合もあります。実際には回避症状で日常生活が送れなくなり、医療機関などを訪れる人が多いのです」（小西医師）

**Q** PEはトラウマを話す怖い治療ですか。

**A** 「PEは話したくないことを話すという怖いイメージがあるかもしれませんが、話したくない」という回避そのものが、症状をつくっています。話すことで、トラウマ体験は過去の記憶にしか過ぎず、今は安全で、記憶も安全に扱えるということを知ることができていきます。実際に詳しく語ってみると、「私っているんなこと考えて精いっぱいやっていったんだな」とか、「相手はすごく非常識な人だな」ということに気づく人もいます。時間をかけて記憶を思い出すことで、記憶が整理されます。

治療のはじめには、PTSDについて理解を深める心理教育をおこないます。



多くの人が自分だけが症状に苦しんでいると思ってしまうため、当たり前の反応だと伝えるだけで、ほっとするのです」（小西医師）

**Q** EMDRは、子どもも治療できますか。

**A** 「工夫をすることで可能性があります。小さな子どもの場合、大人のやり方では難しいので、指人形を振るなどして子どもの視線を左右に動かすような工夫をします。トラウマ場面を思い出すことが難しいときは、母親が語りかけて思い出させます。

当院の患者で、交通事故による恐怖があった2歳の子どもの場合、母親に抱かれた状態で、肩を交互にたたきました。眼球運動は、からだへの刺激や音を左右の耳で聞くなど、左右交互刺激で代用できます。その子どもは、2回ほどのEMDRで、事故後の恐怖がなくなりました。子どもの場合、うまくいけば大人よりも短時間で効果が出ることもあります」（本多医師）

に記憶のイメージを思い浮かべる。苦痛の度合いを0から10の数字で表し、苦痛が下がるまで繰り返す。「眼球運動が恐怖をやわらげるメカニズムは、レム睡眠との関連などが言われていますが、まだ解明に至っていません。脳の持つ回復力が活性化されているのではないかと推測されています。複雑なケースや精神状態が不安定な場合は時間がかかることもあります。うまくいけば数回の治療で効果が出ます」（本多医師）

山田さんの場合、特にづらいと感じた四つの体験に焦点を当てて治療した。1回目は、両親が離婚したとき、母親が友人との電話で「子どもなんてどうでもええ」と話すのを聞いたことだ。治療前の苦痛は7。「親として許せない」という否定的な考えが強かった。しかし、眼球運動を繰り返すと、徐々に苦痛の数値が下がった。最終的に2まで下がった。「母にも余裕がなかった」と肯定的な考えをも

てるようになっていた。苦痛の数値が下がったら、肯定的な考えを思い浮かべて眼球運動を繰り返す。

4回の治療を終え、山田さんは「親に楽しく遊んでほしかった。子どもを見て腹が立つのは、うらやましかったからだ」と抑圧されていた気持ちに気づいた。現在は、当事を思い出しても心が乱れず、「子どものことも、自分自身のこともかわいい」と思えるようになったという。

「眼球運動でトラウマが過去の記憶として処理され苦痛がやわらぐと、合理的な考えが働くようになります」と、見捨てられた恐怖などが減り、自己肯定感や自信を取り戻せるようになります」（同）

EMDRのトレーニングを受けた医師や臨床心理士はまだ限られているが、日本EMDR学会のホームページ（<https://www.emdr.jp/>）の治療者リストで探すことができる。

医療健康編集部・井俣恵美

次回回は「大腸がん」です。予定は変更する場合があります。●本欄あてに、いろいろな病気についての質問や闘病体験を、手紙、電子メール(wab@asahi.com)またはFAX(03-3542-1991)でお寄せください。

週刊朝日MOOK すべてがわかる 認知症 2016

独自調査 認知症専門医がいる病院706

好評発売中 定価907円(税別)