

〈身〉の医療研究会に望むこと

山本 和美

(医療法人弘正会 西京都病院 心療内科、関西医科大学 心療内科学講座)

まず初めに、深尾篤嗣先生、村川治彦先生はじめ諸先生方のご尽力で「〈身〉の医療研究会」が発足し、第1回の研究交流会「次世代型心身医療の実現を目指して」が開催されたことは誠に喜ばしく、心よりお祝い申し上げます。また、今後の真の医療の在り方の実現において本研究会が大きな役割を担うものと期待を膨らませております。

研究交流会では、吉嶋かおり先生による「アレキシソミア研究会の活動報告——概念整理の現状と課題」および土澤明子先生からの「「からだの気づきダイアリー」を用いた栄養指導の一事例」の研究発表の座長を仰せつかった。

吉嶋先生からは5年間に亘るアレキシソミア研究会の活動報告が行われた。アレキシソミア(失体感症)は、池見西次郎が心身症患者の治療においてその特徴を表すものとして提唱された概念である¹⁾。その概念を語彙の整理から始め、身体感覚・身体部位・レベルに分類し、更に疾患・出現メカニズムや心理-社会的観点から議論を積み重ねてきた経過が説明された。また、その過程で「身体感覚への気づき」を捉える方法として「Somatic Diary」が考案され、現在も検証が続けられている。このDairyは、日常生活において自らの身体感覚に意識を向ける機会を提供し、観察記録を続けていく過程で身体感覚への気づきが生まれ、自分自身と世界との関わりへの意識が広がる可能性を持つものである。またこのDairyを介した臨床家との対話により新たな視点が加わることも示唆され、アレキシソミアの患者への治療的アプローチの一つとして今後の展開が期待される。

続いて、管理栄養士である土澤先生からは栄養相談外来において肥満患者にアレキシソミア研究会で作成された「Somatic Diary」を実際に使用した事例が紹介された。Diary は約 5 ヶ月近く継続され未だ進行中とのことであった。2 週間経過した頃より身体感覚への気づきが始まり、身体感覚の表現方法の変化、身体感覚への気づきが増したことによる早めの対応、そして感情が食行動に与える影響についての気づきなど、次々と展開していく様子が示された。この Dairy が患者の気づきを促す可能性に驚くと共に、それを可能にした背景として土澤先生の存在の大きさが感じられ、治療過程において医療者と患者との信頼関係がベースにあることの重要性を再確認した事例であった。

筆者は臨床心理士として心身症治療を専門とする心療内科に勤務している。初診の患者には身体的診察の前に筆者がインテーク面接を行い、身体的主訴や治療経過に加えて心理・社会的側面を伺う。その後、医師による全体的な身体的診察が行われ、インテークの面接内容と診察結果が統合され病態理解から治療計画を立て患者に説明されて治療が開始する。患者は症状に至ったと考えられる誘因や病態に加え、考え方の傾向や家族を含む対人関係、生活についてなど多角的な視点からの説明を受け、驚きと共に深い安堵の表情を浮かべることが多い。こうした臨床現場にいと、身体症状は人の全体的存在のあり様の歪みの部分が顕現してきたものであり、生物学的視点のみからの治療には限界があることを痛感する。治療過程において、患者自身が自らの症状に向き合い、自分で出来る範囲でどのようにコントロールをしていくかも焦点が当てられ、身体に加え、心・社会・実存的な面への気づきも促される。医療者中心の一方的な治療的関わりではなく、患者自らの関与も求められ、内的潜在性を秘めた全体的存在としての自己を知る過程でもある。

西洋近代医学において心身二元論は確かに医学の進歩に貢献してきたが、病をもつ人という全体的存在を捉えるには片手落ちの感が拭えない。日本の心身医学が欧米のそれと異なる点は、日本独自の概念である心身一如や〈身〉の考え方を重視することだと思うが、その文化的背景を考える時、筆者には「からだ言葉」が想起される。日本語には日常生活の中で用いられる用語として、頭から足までの身体部位を使用したからだ言葉が存在し、その数は約 6500 語にもものぼるといふ²⁾。春木豊は、からだ言葉は「全体としての人間のあり方が、言葉としてそこに凝縮されているようなもの」であり、「心身が相即不離に表現されているからだ言葉の存在は、人間が心身一如の存在であることを示す確実な証拠である」と説いている。からだ言葉

の理解は、「体動（身体の動き）を多く経験し感受性を高めることによって」可能になり、「体感ぬきには不可能」とも述べている。また東洋における心身の訓練には「必ず体動をともなっている」と指摘し、様々な伝統的訓練としてヨガや太極拳などを紹介している³⁾。このように日本には心身一如が日常生活の中に浸透し、豊かに育まれてきた文化的背景がある。

近年、情報化が益々進み生活が便利になる中で、人々の意識は外的情報の取り入れに忙しく自分自身に向き合う時間や体動を体感する機会は激減している。アレキシソミアの病態に環境要因も示唆されるが、心と身体がますます離れていってしまうことが危惧される。筆者は臨床心理士という立場から心理・社会的側面の理解や援助を専門とするが、個人的に長年続けているヨガやマインドフルネスを患者と共に実践し始め、心身両面からのアプローチの重要性を実感している。「〈身〉の医療研究会」が、東洋の伝統的な心身の智慧を統合させながら、中井の説く医療者と患者の相互関係において両者にとって学びと成熟の場となる医療⁴⁾の実現に向けて研鑽する場となることを切に願う。

文 献

- 1) Ikemi, Y., Ikemi, A.: Psychosomatic medicine: A meeting ground of eastern and western medicine. *J Am Soc Psychosom Dent Med* 30: 3-16, 1983
- 2) 秦恒平: からだ言葉の本. 筑摩書房, 1984
- 3) 春木豊: 「からだ言葉」の心理行動学——身体分析と体動訓練. 早稲田大学人間科学研究 第1巻第1号, 73-82, 1988
- 4) 中井吉英: 全人的医療学総論. 平成20年度全人的医療学コーステキスト(4学年). 3-6, 2008

(研究発表 座長/司会)

編集・制作協力: 特定非営利活動法人 ratik

<http://ratik.org>
 ratik