

〈焦点3〉

サイモントン療法

田村祐樹

NPO 法人サイモントン療法協会

Simonton Therapy

Yuuki Tamura

NPO Simonton Therapy Association

キーワード	
サイモントン	simonton
健康	health
イメージ	image
癒し	healing
がん	cancer

サイモントン療法は、心理療法の一つであり、心理社会腫瘍学の権威、カール・サイモントン博士（O. CARL SIMONTON, M.D. 米）が開発した「がん患者とその家族（サポーター）」に対する、こころのケア・ヒーリングプログラムです。

このプログラムの始まりは、米国にて、放射線腫瘍医としてがん治療の第一線で活躍していたサイモントン博士が、臨床現場で多くの患者さんを治療していく中、「診断と治療が同じでも、成果が出て健康を取り戻す患者さんと、全く成果が出ずに死を迎える患者さんとに分かれる、という矛盾を感じた」というところからでした

ここで、患者さんの精神・心理状態、またそれに伴う生きる姿勢が、病気や治癒の過程に影響を与えることを認識します。希望をもって治療や日常生活に取り組む患者さんと、絶望感に苛まれながら取り組む患者さんとのあいだに、大きな回復の差を見たのです。その後、彼は「がんと心の関係」に関する研究を行い、そのことを実証していきました。

彼は、1971年から、サイモントン療法の基礎を作り始め、より洗練されたプログラムへの拡充を図るため、日々改良を重ね続け、多角的・包括的、かつ体系的な「健康へのアプローチ」として発展させた心理療法です。

ゆえに、サイモントン療法は、安定した感情を維持し、QOLそして癒しの力を高め、治療が良い方向に向かうことをサポートする療法と言えます。

がんの治療を受けている方、これから受ける方にとって、感情が安定した状態で治療を進めていく事は、とても大切です。

さらに、病状が緩和されたり治まったりするだけでなく、こころも身体も魂も一すなわち、その人そのものが本来の調和を取り戻して、病気の有無にかかわらず、その人らしく健康の道を歩んでいくことが大切です。

<ワークショップの実際>

サイモントン療法は、私たちは本質的に健康な存在である、という理念に基づき、真の健康を獲得するために（Getting Well Again）、様々なアプローチを含んだプログラムに取り組んでいきます。

レギュラープログラムは、6日間の滞在型研修として行われています。日常から離れ、自然に囲まれたロケーションでリラックスしながら、じっくりと自分自身と向き合っていきます。その中で、さまざまな課題に取り組み、一人一人の個性・ペースを大切にしながら各参加者にプログラムを通して、その人らしく意識変容を促します。この意識変容は、心

身の健康に違いを生み出す大きな一歩となります。

下記は、実際のプログラムを簡潔に表記しています。

詳細は、NPO法人サイモントン療法協会のホームページをご参照ください。

- * 私達の本性について
 - * 喜び・生きがいのワーク
 - * ビリーフワーク（認知行動療法）
 - * ストレスのパターンと病気の恩恵
 - * イメージの力（イメージ療法）
 - * 希望・信頼・内なる叡智（スピリチュアリティ）
 - * 死生観（健全な死生観を育む）
 - * サポートとコミュニケーション
 - * 遊び（Have Fun）
 - * 2年間の健康プラン
 - * リラクゼーション・メディテーション
- 各トピックでは、レクチャー、グループワーク、メディテーションを行います。

さて、今回のワークショップでは、限られた時間のなかではありましたが、皆さまのおかげで、サイモントン療法の概要をお話しした後、トピックを二つ、ご参加いただいた皆さんとワークすることができました。

まず一つ目は、「喜び、生きがいのワーク」を行いました。本来の自分に立ち還る、自分らしさ、調和を取り戻す、その結果、本来の力、癒しの力を高めていきます。

サイモントンプログラムでは「喜びリスト」と呼ばれているリストを各自に作成していただきます。どのようなことをすると、とか、どのような時間が、あるいは場所が、自分にとって気分が良いか、心が満たされるか、自分らしい喜びを感じるか、リストに5個以上書き出していただきました。

その後、複数名で一つのグループになり、お互いのリストをシェアします。つまり、分かち合いの時間、グループワークを行いました。

お互いの喜びを語り合って聴き合うことで、共感したり気づき合ったりしていき、各自が自然に表情

もほころび、気分も良くなっていく、「自分らしさ」に近づいていきました。

二つ目は、以下のことを試みました。

参加者の方々に、どのトピックを体験したいか尋ねてみました。挙手の一番多かったのが「イメージ」でしたので、残り時間に合わせて「イメージの力」「イメージ療法」についてレクチャーし、ワークは、参加者の方々全員で、ショートメディテーションを行いました。

レクチャーでは、どのような治療を行う上でも、「治療に良いイメージを育むこと」の大切さ、そのポイント3つ

- * 治療は、とても役立っている、効果的である。
 - * 病気は治癒しうる（その可能性がある）。
 - * 自分の中に、元々治癒力が備わっていて、それがきちんと働いてくれる。
- について、

加えて、イメージ療法の際、大切なこととして、
* 望む結果をイメージする。
* 自分のやりやすい方法（イメージしやすい方法）で行う。

* 意味のある取組みとして行う。

について、お話ししました。

ワークショップの最後に、その日に行った「喜び、生きがいのワーク」と「イメージ」を連動して、自分らしさを取り戻し、良いイメージを育み、健康に向かっていくことを意識していく内容のメディテーションを行いました。

さて、このサイモントン療法のエッセンスを充分にお伝えできたかどうかはわかりませんが、今回のワークショップにサイモントン療法を取り入れていただきましたこと、また、このワークを選んでいただいた方々に心から感謝しています。その感謝の思いを込めて、精一杯担当させていただきました。

この療法のエッセンスに少しでも触れていただいたことで、皆さまにとって大切な方々へのケア、そして皆さまご自身のケア（CARE for CAREGIVER）に、何か一つ二つでもお役に立ちましたら幸いです。