

糖尿病患者へのSATイメージ療法による事例検討

矢島京子* 橋本佐由理* 樋口倫子* 池野博子*

Application of Structured Association Imagery Therapy Technique for Type 2 Diabetic Patient : Case Report

*Kyoko Yajima, *Sayuri Hashimoto, *Noriko Higuchi, *Hiroko Ikeno
*Graduate School Comprehensive Human Sciences,
University of Tsukuba

本事例は、SATイメージ療法を用いたカウンセリングにより運動コントロール不能な患者A氏（年齢65歳，男性）のストレス耐性を向上させ、自らが望む生き方ができ、楽しみながら運動をコントロールできるよう支援することを目的とした。カウンセリングにおける逐語録を作成し、本人の語りの中からネガティブイメージスクリプト、新たに作成したポジティブイメージスクリプトおよび認知の変化と行動の変容を抽出し、これらの質的データと血糖値およびHbA1cの数量的データを重ね合わせて検討した。

A氏は、戦争による幼少期の恐怖体験と世代間伝達によって形成された自己抑制スクリプトにより、自分らしさに欠ける行動を繰り返していた。胎児期を含む過去のネガティブイメージスクリプトを、ポジティブイメージスクリプトに変更することで、人の目を気にすることなく自らの望む生き方を選択できるようになった。また、HbA1c値は標準値まで低下した。

糖尿病の症状改善のための根本解決と症状の身体化を予防するには、ストレス耐性を向上し、マイペースでの行動を可能にするSATイメージ療法が、有効であることを示唆するものである。

キーワード

糖尿病 diabetic

SATイメージ療法 structured association imagery therapy technique

イメージスクリプト image-script

世代間伝達 generational transmission

自己コントロール self-control

I. はじめに

糖尿病は、様々な心理社会的ストレスが糖代謝に影響することで、その発症や経過に関わりが生じることが多い疾患である。ストレスは思い通りにならないと認知することで生じ、ストレスの抱えやすさには本人の認知が関わっている^{1) 2)}。現在のストレス認知は、前世代あるいは胎生期から3歳までの過去のネガティブイメージ記憶が影響しており、このネガティブイメージ記憶は扁桃体を含む大脳辺縁系に脳神経活動パターンとして記憶されている。ネガティブイメージ記憶はネガティブイメージスクリプトを作り出す³⁾。ストレス耐性を向上させるには、ネガティブイメージ記憶に働きかけることが必要であると考えられる。

宗像³⁾は、脳にとっては体験イメージであっても、想像イメージでも、情報量は違っても脳神経活動パターンは同じであると述べている。宗像が開発し提唱するSATイメージ療法は、この脳の活動パターンを活用し、特殊な方法を用いてポジティブイメージスクリプトを作ることで、行動変容や自己成長を支援することをねらいとしている。

本事例は、SATイメージ療法を用いてカウンセリングし、ねばならないというストレスフルな生き方ではなく、自らが望む生き方ができ、運動や食事を自己コントロールできるよう、支援することを目指している。

糖尿病患者に対するカウンセリングの1事例について逐語録を作成し、本人の語りの中から、ネガティブイメージスクリプトをポジティブイメージスクリプトへ変更することにより生じた、認知の変化と行動の変容に焦点を当て抽出し、SATイメージ療法による支援の効果について検討し報告することを目的とする。

II. 研究方法

1. 対象

対象は、S県K町の保健センターの協力を得て開催した、糖尿病患者対象の「心とからだの健康アップ講座」に参加したA氏（65歳、男性）である。事前にインフォームドコンセントを行い、調査協力の承諾を得た。

倫理的配慮として、本研究は筑波大学医の倫理委員会の疫学研究審査を受け承認され、研究協力者からは同意書を得ている。

2. 講座内容

講座は聞き取り調査、講義2回、個別カウンセリング4回、9名から構成されるグループカウンセリング2回からなっている。カウンセリングはSATイメージ療法士の資格を持つカウンセラーが行い、カウンセリングに伴い期間中数回の血糖値およびHbA1cの測定を行った。また、対象者から講座終了2ヶ月後のデータの協力を得ている。

支援期間は2004年6月から2005年3月である。

3. 方法

聞き取り調査と個別カウンセリングおよびグループカウンセリングにおける逐語録を作成し、本人の語りからネガティブイメージスクリプト、新たに作成したポジティブイメージスクリプトおよび認知の変化と行動の変容を抽出し、これらの質的データと血糖値およびHbA1cの数量的データを重ね合わせて検討した。

III. 結果

1. 聞き取り調査でのA氏の背景

A氏は妻と次男と同居。我慢強くプライドが強いきまじめな母親と厳しく頑固できまじめな父親を持つ。栄養失調による未熟児であった。定年退職後、個人で保安管理の仕事を行っており専門技術職である。24時間即対応の必要があり、仕事の時間は不定期であるが、定時は9時から16時と決めている。

2. 糖尿病歴

30代半ばの健診で高血糖が認められ、服薬開始後不整脈が生じ、医師への不信感により通院を停止した。その後20年間以上放置され、61歳時点で体調不良にて検査し、血糖値400mg/dl、HbA1c 11.0%であった。講座開始前には、血糖値203mg/dl、HbA1c 6.5%でありインスリンの投与、合併症はない。

3. ネガティブイメージスクリプトと変更されたポジティブイメージスクリプト

胎内期のネガティブイメージスクリプトは、羊水の温度はあつい、胎内は薄い黄色、子宮壁は風船みたいに薄い、胎内の違和感は広い、産道は見えない、そこにある感情は怒りと見捨てられる怖さであり、良好な状態ではないという特徴を持っていた。2回のSATイメージ療法後の胎内期および前世代のポジティブイメージスクリプトは、いずれも安心できるイメージに変化していた(表1)。

表1 ネガティブイメージスクリプトと変更されたポジティブイメージスクリプト

| | ネガティブイメージスクリプト | ポジティブイメージスクリプト |
|---------|--|--|
| 時代背景 | 戦時中で軍国主義である。 | 軍国主義や戦争がない |
| 前世代イメージ | <ul style="list-style-type: none"> ・父親は若いときは柔道やっていた、義理堅い人で、愛国主義、頑固でまじめで何か言うとすぐにゴツンときた。 ・父方のじいさんは厳しい人、何か言うとガンときた。口で言う前に丸太が飛んでくる。 ・父方のばあさんは、後妻にきた人で性格はよくわからない。 ・父の実母は死んだのか別れたのかも定かではない ・母親は真面目で働き者かな。こうあるべきという世間の常識みたいなものを教えてくれた。だから偏つてれば偏つた方に行く。我慢強いしプライドが高い。私が生まれた時、父はシナ事変で徴収されていて、母は血筋が何にも繋がらない人と暮らして、心細い思いしてたんじゃないかな、私は随分小さい子だったみたい。ずーっと母は不安でいたんじゃないかな。 ・母方のじいさんは、やさしくて耳が遠かった。 ・ばあさんは、優しくおとなしい人だった。 | <ul style="list-style-type: none"> ・父方祖父は、意見を聴いてくれる。家族で楽しそうにご飯食べてるな〜って、みんなのことをニコニコして、見守ってくれるようなおじいさん。 ・父親はやさしい、頼りがいがある。経済力があり、一般常識がある。うそやごまかしがない。 ・母方曾祖父母は、経済的に余裕がある、やさしくて、包容力があって、人から何か言われてもうんうんと受け流す余裕があって、健康で体力あって、判断力がある。信じて任せる。 ・母方祖母は、先祖代代同じ。やさしくて包容力があって、健康で体力ある。判断力ある、自信があって子どもを信じてやらせる。任せて必要な時にはアドバイスをするような育て方をする。 ・母方祖父は付き合いがうまくできる人がいいよね。利害関係のない付き合いができる。経済力ある。心が広い人。 ・母親は、判断力がある人。体力がある健康な人。余裕があって包容力ある。うるさいこと言われてもハイハイって受け流せて気にしない。お父さんが傍にいと、お母さん気が強い。安心感があるから胎教良くなる。 |
| 胎内イメージ | 羊水の温度はあつい、胎内は薄い黄色、子宮壁は風船みたいに薄い、胎内の違和感は広い、産道は見えない。イメージにある感情は自分の感情で怒りと見捨てられる怖さ | 羊水の温度は体温と同じくらい、明るさはちょっとピンクっぽい感じ、子宮壁は厚みがあって弾力性がある、手足が伸ばせる広さがある。産道は方向がわかって目立つような色でこっちだよって印があるように見えている。両親は幸せそうで、笑顔のイメージで安心。 |

4. 幼少期の体験ネガティブイメージ

語りの中から恐怖体験を抽出したところ、表2に示したように、幼少期の戦争体験に伴う恐怖体験が多く認められた。

表2 幼少期の体験ネガティブイメージ

| | |
|---|--|
| ① | 両親に甘えた実感が無い。 |
| ② | 私が一番感じた恐怖ってのは、やっぱり戦争だったんですよ。 |
| ③ | 小学校の入学式の時、校長先生が一生懸命挨拶してる時、隣りの子と話してて、ゴンゴンやってたらいきなりね、頭をガンとやられた。一瞬目が回った。 |
| ④ | 小学校一年の時、学校に兵隊さんがいて、兵隊さんがミスしたかなんかで朝から昼までカーと立ってて身動き一つしない。少ししたら今度は動いたとか言ってるビンビン殴るんです。怖いと思うしかないね。 |
| ⑤ | 食糧ない時代だね。ダイナマイト持ってね、川にフンドシ一つで兵隊さん入って深い所でドーンとやる。魚が気絶して浮いてくるのをみんな集めて食糧にする。冬の寒いぶるぶる震える所で。もう恐ろしいっていうか怖いしかない。 |
| ⑥ | 小2の習字の時間にね。先生が書くのみで後ろの方で「うまいね～」って言った子がいるんですよ。「うまいのは当たり前だ」って先生。全然言った子と関係ない子にひげ書いて。みんなワーって思ったんだよね。だけど何も言わない。大人ってああいものかって相当ショック。別に関係ないのにやられるんだから恐ろしい。 |
| ⑦ | 小5の時虫歯からばい菌入って24時間休みなしに痛くて我慢できない。夜寝る時も痛みで、お～んお～ん、声出して泣いたら兄がうるせえて。孤独だった。我慢するしかないじゃないか。 |
| ⑧ | 結構差別あった。4年の時に5年の問題やらせて問題解決した人は帰っていい。できない子は残っていた。何も言えなかった。 |

5. 自覚的問題と自己イメージスクリプトの変更および自己決定について

A氏の抱える自覚的問題として、2つの課題が提示された。課題①は、「運動量が少ない、散歩がいいのはわかっているが人目が気になりできない。堂々と歩けるようになりたい」であり、課題②は、「女房が独り言のように遠くで何かを言っただけで、自分に言われているような気がしてムツとする。言い返さず我慢をしているのでいつまでも覚えている。自分をコントロールできるようになりたい」であった。カウンセリング後、楽しみながら散歩や運動ができ、他者に影響されずマイペースで行動できるA氏に変化していた(表3)。

表3 自覚的問題と自己イメージスクリプトの変更および自己決定について

| | 問題の内容 | ネガティブ | ポジティブ | 自己決定内容とその後の行動 |
|-----|--|--|---|--|
| | | 自己イメージスクリプト | 自己イメージスクリプト | |
| 課題① | 運動量が少ない、散歩がいいのはわかっている。堂々と歩けるようになりたい。 | 定年退職して散歩している自分の姿見たら、人ばかりかわいそうに思うのではないかと、人の目が怖いし恥ずかしい、切羽詰るまでやらないでおこう。 | 何を言われても受け流す余裕がある、自分でやろうと思ったことババッとできる自分 | 犬と散歩していたルートなら散歩できる。その日から散歩を開始。血糖値を下げるため夕食後30分1日4km、雨が降っても車庫の中を40～50分歩く。朝起きて足をぐるぐる回したり柔軟体操と腕立て伏せ50～60回している。若い時を思い出して楽しい、これもう日課。 |
| 課題② | 女房が独り言のように遠くで何かを言っただけで、自分に言われているような気がしてムツとする。言い返さず我慢をしているのでいつまでも覚えている。自分をコントロールできるようになりたい。 | 過去の恐怖体験から引込み思考の自分ができる。逆らうとたたかれる。千倍になって返ってくるから、やたら言わない方がいい。 | 心が広くゆとりがあるから、人の言うことをいちいち気にしない、必要なときにはもつとしゃべる自分。 | また独りごと言ってるーと受け流す。家族はお互い干渉なしに自分のできることをやってくればそれでいい。仕事はマイペース、ノルマ式じゃなくてずらせばいい。忘年会と新年会一回ずつして後は断っちゃった。 |

6. 糖尿病の意味と気づき

糖尿病の意味と気づきについては、「症状の意味は、警告でしょうね、自分の身体への、やばいよという。どうしても始めるとむきになってやる癖がある。加減しなきゃね。ゆっくりやりなよ、無理しないでマイペースでやるのが大事だよ。仕事では自分の能力以上のこと押し付けられ寝る暇なくして頑張って、精神的に参った。それが引き金かも。糖尿病になったのはストレスが半分あとは不摂生、飲み食いのね。これからは生涯学習と求められたら人の役に立つことしていく」と語った。

7. 血糖値およびHbA1cの推移

支援時期に合わせほぼ同時期に血糖値とHbA1cの測定を行っている。カウンセリング後HbA1cが5%台に低下し、血糖値は129mg/dlであった(表4)。

表4 HbA1cおよび血糖値の推移(2005年3月まで介入)

| 介入時期 | 2004年5月 | 7月 | 9月 | 11月 | 12月 | 2005年3月 | 5月 |
|------------|---------|-----|-----|-----|-----|---------|-----|
| HbA1c(%) | 6.6 | 6.5 | 6.3 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 5.7 |
| 血糖値(mg/dl) | 148 | 203 | 138 | 194 | 204 | 142 | 129 |

IV. 考察

A氏の場合、幼少期に両親に甘えられたイメージ記憶が無く、戦争による多くの恐怖体験を持つ。これらの過去のネガティブイメージ記憶から、自己表現をせず我慢し自己抑制するスクリプトが形成されていることがうかがえる。この自己抑制する傾向は母親にも認められ、また母親の両親も同じ傾向を持っており、さらに戦争による恐怖体験により自己抑制が強化されたと思われる。現実問題として自己抑制する傾向は課題①②に表れている。また、妻に対する怒りの反応のしやすさは対人依存心⁴⁾と考えられ、父親や父方祖父にも見られ、前世代からの対人依存心の伝達イメージスクリプトがある。これらの世代間伝達や本人の過去の恐怖体験からできたネガティブイメージスクリプトは、ストレスの感じやすさを作り出している³⁾。また、30代半ばで糖尿病が発症したにも拘わらず、20年間放置したということは、問題回避する傾向を持っていると推察できる。

心理的ストレスは、血糖上昇ホルモンを介して直接的に、またセルフケア行動のレベルを低下や中断させる結果、二次的に血糖を上昇させ、HbA1cを悪化させること

が知られている。A氏は自己抑制心や対人依存心および問題回避のイメージスクリプトによってストレスの感じやすさを作り出し、ストレスをため続けたからこそ、糖尿病を発症したのではないかと推察する。

カウンセリングによるイメージ変更後には、表3のポジティブイメージスクリプトにあるような、自己抑制心や対人依存心に捉われず、問題に立ち向かう自己イメージに変化していた。変化することで、人の目を気にすることなく散歩でき、年末年始の会合も1回ずつにして断る、という行動を取れるようになったと考えられる。さらにA氏はグループカウンセリングで、自己コントロールや運動に対する自信および今後の意欲を自ら語り、他者からのフィードバックを貰うことで、更に自己効力感が高まったことがうかがえる。

経口糖尿病薬は61歳時点から服用しているが、HbA1cは6.5%以下に下がることがなかった。しかし、カウンセリング後5%台に低下し持続していることから、これはカウンセリング効果によるものではないかと推察する。

運動や食事のコントロールが、ねばならないという意識に基づく行動ではなく、A氏の「これもう日課」のように、当然のこととして捉えられることが必要なのではないだろうか。病の意味を自らが気づき、その意味から再学習し、ストレスフルな生き方を自らが望む生き方に変更していくことが重要^{5) 6)} であると考ええる。

SATイメージ療法を用い、前世代からあるいは成育歴の中で構築された、ネガティブイメージスクリプトをポジティブイメージスクリプトに変更することで、ストレス耐性を向上させ、こころ豊かな人生を生きることを可能にし、食事や運動の自己コントロールを高められ、結果的にHbA1cが標準値前後に低下した。SATイメージ療法による支援は、糖尿病の症状改善のための根本解決や合併症予防に繋がると考えられた。

付記

ご協力くださいましたS県K町の保健センターの方々とA氏に対し、感謝いたします。

なお、本研究は、H16～18年度科学研究費補助金（基盤B16300219代表：橋本佐由理）の助成を受けて実施した。

参考文献

- 1) 宗像恒次：ストレス解消学，過労死・がん・慢性疾患を超えるために，小学館ライブラリー，1995
- 2) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気，メヂカルフレンド社，東京，1996
- 3) 宗像恒次：SAT療法，金子書房，東京，2006
- 4) 宗像恒次：ヘルスカウンセリング事典，日総研出版，名古屋，1999
- 5) 宗像恒次：がん，うつ病から家族を救う愛の療法，主婦と生活社，東京，2005
- 6) 矢島京子：離婚の危機をきっかけに自分の生き方を見つめる，カウンセリング医療と健康，金子書房，東京，181-187，2004