

癒しのプログラム

——サイモントン療法——

彦根市立病院 緩和ケア科 田村 祐樹

がん患者とその家族に対する癒しのプログラムである、サイモントン療法を用いたワークショップを担当いたしました。この療法は、2009年6月に逝去された Dr. O. カール・サイモントン博士（米）により、1971年に開発されました。がんの治療過程において、心理的・精神的状態が、病気の回復や治療の効果に及ぼす影響に着眼し、がん患者の心理的な部分へ「効果的に介入する方法」として始まり、開発から30数年間、内容を追加・改良・更新し現在に至ります。このプログラムは、アメリカ本部に加え、ドイツ、ポーランド、スイス、イタリア、そしてアジアでは唯一日本で提供されています。提供母体は、NPO 法人サイモントンジャパンであり、私はその理事でコアスタッフでもあります。

カウンセリングプログラムはセミナー形式で提供され、6日間に及びます。ゆったりとした時間、豊かな自然環境の中で、患者含め参加者のペースを尊重しながら進行していきます。各々が自分のペースで癒されていき、自然な笑顔が戻ってきます。

自分らしい自分を取り戻し、病気であろうがなかろうが、真の健康を手にし、癒しへの道に向かっていくことをサポートする療法と言えます。

今回のワークショップでは、サイモントン療法・プログラム（表1）の一部をピックアップしてプチ体験する形式とし、短い時間で実感しやすいように、内容も医療関係者の方々向けにアレンジを加えながらお話し致しました。

ワークショップは、レクチャー、プリント記載（イメージの色とコメント記載、私の自作）、グループワーク（3-4名で1組）を繰り返す形式で行いました。聴く、書き出す、話す、を繰り返すことで、気づきと理解が増えていきます。3時間ほどのワークショップでしたが、参加者の皆さんなりに、自分を満たす大切さ

表1 サイモントン療法 カウンセリング・プログラム概要

- 喜び・生きがいのワーク(自分にとって良い物に焦点)
- 健康宣言(自分の立場を明確にし、自分を信頼する)
- ビリーフワーク(思い込みを書き換えるエクササイズ)
- イメージ療法(がんが自己治癒力により消滅するイメージ)
- イメージの絵(描画法、深層心理)
- ストレスパターンと病気の二次的恩恵
- 希望・信頼・内なる英知・スピリチュアリティ
- 死生観(死と再発、健全な死の捉え方)
- 患者とサポーターのコミュニケーション
- 二年間の健康プラン

と、喜びの実感、物事の健全な捉え方のヒントを持ち帰っていただいたように思います。

では、ここでサイモントン療法の核となる考え方をご紹介します。

サイモントン療法では、私たちは本来、健康な存在である、つまり、本質は健康である、という立場を取っています。自分らしい本性、自然な状態に還ることが健康への道筋としています。健康な状態を維持する、また、健康な状態に戻る力が私たちにきちんと備わっていることを信頼しています。私たちの体は生まれたとき、または、生まれる前から自分を癒す方法を知っています。私たちは、特別な事はなくとも、本来の自分でありさえすれば、黙っていても勝手に本来の力が働き、ごく自然に癒えていく存在です。人はそれぞれ、自分を癒す力を持っているのです。

では、自分らしい自分とは、また、癒しのエネルギーが高まっているのは、私たちに喜びや、深い充足感をもたらされているとき、満たされているとき、と考えています。このときに、良い気・生きる力が高まってきます。逆に、喜びが不

足するとストレス下に陥り、そしてそのストレス状態から脱出することが困難です。ストレスが多ければ多いほど自分らしい自分から遠ざかってしまいます。また、その状態であることに気付かなくなっていることもあります。

このような自分らしくない自分の状態が続くと、苦痛や病気が自分の身に訪れます。苦痛や病気は、一見、ストレスにさらに追い討ちをかけているようにみえますが、実は、私たちが苦しめるためではなく優しいメッセージを携えてやってきているのです。サイモントン療法では、苦痛や病気は、私たちに気づきや変化を促すためのサイン、と捉えています。つまり、病気になった時、そのメッセージに気づき、自分自身に変化を起し、自分らしい自分に戻ることが大切です。病は恵みである、これは古くからある言葉です。

メッセージには、「そろそろ気付いてくださいよ」「かなり自分らしくない自分になっていませんか？」「自分の本性から離れていますよ」「ずいぶん無理をしていますか？」「日常や人生に喜びや充足感、そして休息が、かなり不足していますよ」「このまま、無理をしすぎると危険ですよ」「どうぞ、自分を満たしてあげてくださいね」「自分の本性に還りましょう」という優しさが含まれているのです。

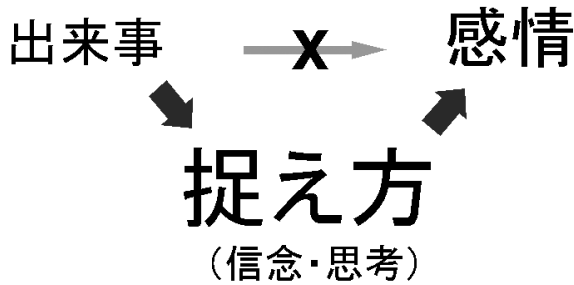
当療法におけるカウンセリングの理念は、

- ① 人生や日常の質（QOL）を高めること
- ② これからの経過に違いをつくること
- ③ 死の恐怖を和らげ、死の質を高めること

の3つを挙げています。

つまり、病気を治すために人生があるのではなく、病気があろうがなかろうが、がんがあろうがなかろうが、死なないように生きるのではなく、死ぬまでどう生きるかを探求することが大切であるのです。健やかに豊かに、自分らしい充足感・幸福感を体験するために、自分にとって何がよいのかに取り組んでいくプログラムです。

表2 感情のメカニズム

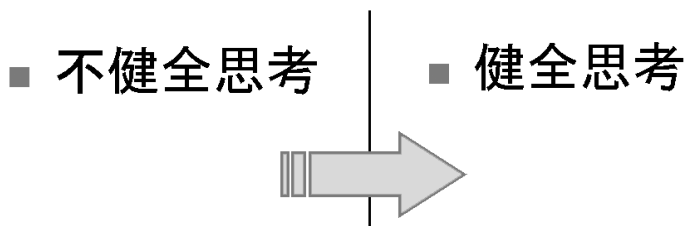


(個人によって捉え方に違いがある)

がん患者やその家族は、不安、恐れ、絶望感を抱くことが多く、感情がかなり不安定な場面が多いように思います。感情が不安定のままでは、きちんと病気を理解し、その人の価値観を基に治療方法を検討・選択し、そして信頼感を持って治療を受ける事は、かなり困難です。現時点や、今後の経過においても、感情の安定は、日常・人生の質（QOL）はもちろん、治療を良い形で進めていく、良い方向に向かうために、なくてはならないものと考えています。

そこで、プログラムの中では、感情のメカニズムについて学びます（表2）。感情は、「出来事（事実）そのものではなく、それをどのように捉えたか」によって規定される、というものです。捉え方が根底にあります。極めて当たり前のことですが、意識している方はかなり少ないようです。ある出来事に対して苦しい捉え方をすれば苦しい感情が、愉快的捉え方をすれば愉快的感情が生まれるわけです。サイモントン療法では、ピリーフワークと呼んでいます。物事に対する不健全な捉え方（不健全思考）を健全な捉え方（健全思考）に変えること（表3）で、苦悩を和らげ、その人にとって良い感情が増えていくことをサポートしていきます。

表3 ビリーフワーク (認知の書き換え)



患者やその家族が陥っている感情が不安定な状態から、感情が安定している状態へ改善していくことがとても大切です。したがって、がんに対してだけでなく、治療に伴い日常に起きている様々なストレスを効果的に対処する事は、真の健康を取り戻すために必要不可欠です。気分が良い・喜びの時間を増やし、苦しみを減らすこと、これらは、とても大切なことです。

まとめますと、以下ようになります。

- * 私たちは本質的に健康な存在である。
- * 喜びや深い充足感をもたらされているときに本性に戻る
- * 生きるエネルギーを高めるには、自分に喜びを与え、満たすことが大切
- * 自分らしい心地よい時間は癒しの力を高め、健康な存在に近づけてくれる
- * 感情のメカニズムを知り、感情的ストレスを軽減・解消することが大切

ここで、私たちも大切なことに気付かされます。私たち医療やケアを提供する者、いわゆる「CAREGIVER」も、多くのストレスを抱え、感情が不安定になっていないでしょうか？ ついつい、ストレス下の行動・言動・反応が多くなってしまうでしょうか？ お互いがストレスの撒き散らしをしていないでしょうか？

このストレス社会・現場の中で、私たち自身も、多くのストレスに曝されています。さらに家庭や、両親との関係など、日常においても同様のことが言えます。「CAREGIVER」にとっても、自分自身のストレスに対して効果的に解消する方法を持つ事はとても大切です。「CARE for CAREGIVER」、つまり、ケアを提供する者にとって自分自身のケアをしっかりする事は、質の高いケアを提供するためには必要なのです。継続的に良いケアを提供するためには、なおさらです。しかしながら、「CAREGIVER」は、ケアを提供する事は比較的得意ですが、自分をケアする事、ケアをしてもらう事は、案外苦手な存在なのです。さらに、相手の方を大切に思うが故に、自分を満たすことに罪悪感を持ち、自責の念を抱いてしまい、どんどん疲弊していくことも多く見られます。自分の心理的な欲求をしっかり満たして自分が良い状態となることがとても大切です。ベストパフォーマンスが発揮できる状態に近づいて、大切な方々へ良いケアを提供してあげてください。

どうぞ、皆様も、この機会に「CARE for CAREGIVER」の重要性に気付いていただければ幸いに思います。

今回は、喜びのワーク、感情のメカニズム、ビリーフワーク、サポートとコミュニケーションを中心に取り上げてワークショップをいたしました。このような貴重な機会をいただきましてありがとうございます。こころから御礼申し上げます。