

研究発表

## 病棟内内観療法実施における細分化・明確化の必要性 ～ 日本内観医療研究会の経過報告～

伊藤恵理<sup>1)</sup> 根本忠典<sup>1)</sup> 小田島早苗<sup>2)</sup> 太田耕平<sup>3)</sup>

医療法人耕仁会札幌太田病院 ストレスケア病棟

1) 心理士・内観療法士 2) 総看護師長 3) 医師・名誉院長

### 1. はじめに

当院では、1974 年から病棟内に内観療法（以下、本法と略す）を導入した。長年の治療経験から対象者の疾患、症状、生育歴、家族歴を考慮し、認知行動療法、作業療法、運動療法、音楽療法、家族療法、ピア・サポート、デイケアなどと併用し治療効果を高めてきた。2011 年、効果を高めるため、本法の細分化、システム化、治療効果ある方法の実践・研究、一般への広報、などを目的に日本内観医療研究会を発足した。その経緯を報告する。

### 2. 病棟内内観療法の歴史(1974 年～2011 年)

1974 年：アルコール依存症に対して本法導入。その受療者が断酒し、地域に断酒会を創設し、本法の有効性を認めた。不登校、家庭内暴力、摂食障害、統合失調症などへ拡大。

1979 年：アルコール治療棟の 3 階に内観室を設置。

1984 年：内観棟を設置。内観専任職員の採用。

1988 年：病棟内で効率的に内観を行うため内観療法課独立。院内内観懇話会を発足。

1991 年：第 14 回日本内観学会大会を主催し、北海道内観療法懇話会を設立。

1995 年：病棟内内観療法に関する「内観マニュアル」を出版。内観職員詰所を病棟内に設置。

1997 年：模擬内観、外来通い内観、ゆったり内観、3 日内観などを導入。本法課勤務表を採用。

1998 年：自分史一覧表、内観 5 問(行動内観センター代表 高橋正)を導入。

2000 年：管理日誌・面接一覧表・面接時評価表を採用。院内 LAN データベースで情報管理化。

2007 年：病棟内内観療法 DVD「札幌太田病院 内観療法のすすめ」を製作(5000 部)。

2011 年：日本心身医療研究会を発足。本法を含む約 300 種の専門療法を細分化、専門化(商標・実用新案権登録済)。

上記の段階的成長過程から、対象者の性別、年齢、疾患、症状などに適した方法、面接者の選択などを工夫してきた。現在、医師、看護師、心理士、薬剤師、介護福祉士など、全職種が内観指導に協力している。

### 3. 日本内観医療研究会(2011 年～)の導入経緯と概要

我が国では 10 年間、年間 3 万人以上の自殺者の対処法を模索しているが、改善していない。今後は、臨床現場を中心とした支援が重要と考え、多様な心身症の予防、早期発見、治療を目指し、'11 年 3 月、日本内観医療研究会を発足した。これまで経験してきた本法の有効性を更に高めるため、病棟内内観療法の細分化とシステム化、組織化した各治療効果の検証と向上、各内観専門療法士の養成、専用ホームページ、研究誌などを通じた一般への普及と啓発、などを目的としている。

80 項目の内観療法の種類と適応(表 1)、内観療法と長期予後(9 項目)、内観療法指導者の労働環境と評価・給与(17 項目)、内観療法の歴史と宗教性(14 項目)など、全 120 項目(2011 年 7 月現在)の内観療法を組織化しつつある。現在、ホームページで少しずつ情報を公開しつつある。

### 4. まとめ

病棟内内観療法には、次の段階的な奏功機序がある。仮自己受容 自己観察 抵抗出現・抵抗排除 自己分析 自他理解 被愛事実体験(情動体験) 葛藤理解・解決 自他開放 自他受容 自己確立 積極的自己理解 自己創造・発展。この認知過程は、精神・性格・人格の成長、認知の修正と健全化、症状の改善へと繋がる。更に本法システムの細分化は、対象者の問題の焦点化、対応法の明確化、専門化・集中化による効率の向上、内観期間の短縮、課題把握と検討、長期予後研究、内観を体験した回復者へ役割と就労の提供、などが期待され治療効果の向上と内観後の支援に役立つ。また、ホームページでの情報公開、商標・実用新案権の登録は、一般への普及と信頼に繋がる。今後は、日本内観医療研究会の紹介と充実、内観関係者のご意見・ご支持をお願いしたい。

### 参考文献

1) 太田耕平：病棟内内観療法とその実際。日精協雑誌 22(5)、25-30、2003

2) 太田耕平：アルコール依存者に対する 10 段階からなる教育的精神療法(10 段階)。アルコール研究 12(4)、163 - 164、1977

3) 根本忠典：「日本心身医療研究会」認定資格制度の導入経緯と目的。第 39 回日本精神科病院協会精神医学会抄録集、2011

4) 根本忠典：病棟内内観療法を 36 年間継続して発見したこと...奏功機序、10 段階の発見。第 33 回日本内観学会抄録集。2010

表 1.日本内観医療研究会細分化「内観の種類と適応に関する 120 項目」太田耕平作成 (2012 年 7 月現在)

特許庁商標登録 NO.5496778

1	吉本内観基本療法(士)	2	内観三問の説明と明細化	3	内観説明(CD・DVD)の作成・利用	4	行動内観療法(士)
5	内観による心境変化の表現	6	記録内観療法(士)	7	研究事例療法	8	内観記録の保存と利用
9	内観環境の選択・内観意欲集中度の推移と効果	10	内観自己分析深度の評価と内観効果の持続性効果	11	屏風・屏風内貼付文・図の工夫と効果の評価	12	内観テープの内容・種類の分類と選択方法
13	内観テープを症状・年齢に応じた使用時期	14	内観奏功機序 10 段階分析療法	15	十牛図と内観過程 10 段階	16	十段階療法と内観過程
17	エリカソ・マシローの発達段階と内観過程	18	内観日記療法士	19	日常内観療法士	20	歩きながら内観療法士
21	生活(衣食住)内観療法(士)	22	身体(目鼻耳口手足土ふまず)内観療法(士)	23	自室内観療法(士)と内観ピアサポート療法(士)	24	内観室内観療法(士)
25	保護室内観療法(士)	26	拘束時内観療法(士)	27	電話内観的対応	28	メール相談対応
29	家族内観療法士	30	祖父母参加内観療法(士)	31	先祖内観療法(士)	32	宿泊内観療法(士)
33	外来内観療法(士)	34	デイケア内観療法(士)	35	児童親同時内観療法(士)	36	児童生徒内観療法(士)
37	摂食障害内観療法(士)	38	若年女性内観療法(士)	39	酒・薬物依存内観療法(士)	40	うつ病内観療法(士)
41	統合失調症内観療法(士)	42	自傷自殺願望内観療法(士)	43	高齢内観療法(士)	44	せん妄時内観療法(士)
45	自己賞賛、父、母賞賛 100 項目	46	父、母に詫びてほしいこと 50 項目	47	父、母に詫びたいこと 50 項目	48	内観終了後ケア療法(士)
49	内観終了レポート	50	内観後日記内観	51	職員研修内観療法(士)	52	カルチャー内観療法(士)
53	内観研修所内観療法(士)	54	学校内観療法(士)	55	ホームルーム内観療法(士)	56	ベッドサイド内観療法(士)
57	ターミナル内観療法(士)	58	内観看護療法(士)	59	内観 CD 管理療法(士)	60	内観 DVD 作成療法(士)
61	内観標語掲示療法(士)	62	内観社会啓発療法(士)	63	内観歴史研究療法	64	内観奏功機序研究療法
65	情動体験対応	66	情動体験出現後の認知修正研究	67	情動体験機序分析	68	内観療法過程と脳機能
69	内観奏功機序と大脳生理	70	脳弓の記憶・情動機能	71	内観過程と夢分析・睡眠の変化研究	72	内観過程と自律神経機能
73	内観過程と免疫・ホルモン系	74	内観過程と表情・容貌変化	75	内観過程と認知修正効果	76	papet's cycle 脳弓機能と内観効果
77	人生経験・記憶と人格形成と内観過程	78	葛藤・悩み・うつ体験の条件反射とその解消	79	感情・認知・思考の条件反射と脱感作	80	認知行動療法と内観療法
81	内観の成立の歴史	82	内観法と宗教性	84	内観療法の脱宗教性	85	歴史上人物の内観体験
86	神話・説話・伝説上の類内観体験	87	絵画・名画・宗教画に見る類内観体験	88	十牛図と内観療法	89	白隠の内観(夜船閑話)と内観療法
90	ヨブ記に見る内観性	91	臨死体験と内観体験	92	曼荼羅(図)に見る内観性	93	フラクタル・マンデブロー図形と内観性
94	木の年輪、古代からの地形・地層に見る内観性	95	内観体験後の長期予後	96	内観体験者の人生展開	97	内観無効事例の背景
98	内観療法とピア・サポート	99	内観効果とデイケア参加状況	100	内観効果と断酒会参加状況	101	内観後に親族を内観推薦してくれる状況
102	内観後に内観業務に感心・協力を示す状況	103	内観後のキャリアアップ	104	病棟内内観療法のシステム	105	全職員が採用研修に集中内観体験の意味・効果
106	内観療法への看護師協働一体化の効果	107	内観無効事例と内観指導者	108	内観指導者の指導力と成長を分析	109	内観指導者の育成方法
110	内観指導者の実力評価方法と給与	111	重症困難例の内観指導者支援・安全・効果確保	112	労働基準法と内観療法	113	内観療法と指導者保護
114	内観療法課と看護部・多組織との連携	115	内観指導者の人権と労働時間環境の擁護	116	内観指導者のストレス・喜び・達成感を確保	117	内観原法を医療現場で実践する人的・時間的工夫
118	内観療法課の勤務表・労働環境	119	病棟内内観療法と病院内機構	120	病棟内内観療法の医療経済		