

内観療法はなぜ効果があるか

病棟内内観法の有効性を高める工夫・改善が36年間継続されてきた

太田耕平

医療法人耕仁会札幌太田病院会長・名誉院長

：心理療法の効果を高めるには、正しい診断・技術向上・治療者の生活保障

1. 被治療者の心的症状の経過、状態像、重症度、疾患名。治療法の適応範囲の明確化と拡大の工夫。
2. 受療者には脳疾患の有無(CT、脳波)、全身的な疾病の有無、心理療法の適応・有効性の拡大の工夫。
3. 現在の不安材料の有無(家族間葛藤、経済不安、家人の疾病、環境要因) 個別的問題解決が有効。
4. 治療者の経験、技術向上、資格、人間性、熱心さ、人数や教育、技術評価が安定し永続的構造である。
5. 治療方法と効果予後に関して検討し、学会等で発表し評価を受けている研究的な治療者集団である。
6. 受療者の年齢・性別・症状・発症原因・家族の意向・現在抱える葛藤、などに対応可能な治療者が。
7. 治療者が安定した職場(治療場所、時間、労働環境・給与の安定・満足・名誉)で稼働している。
8. 受療者が安心できる治療環境(治療場所、時間、宿泊、食事、費用負担、効果の学術性、効果)が保障されている。病院が責任を持ち、病院内で内観を実施することで、患者・家族にも安心感が高まる。
9. 治療方法を改治療者が熟練し、受療者の問題解決を実践し葛藤を減らす、ことが効果を高める。
10. 効果判定が受療者の個人的主観によるか、客観的視点によるか、判定の時期、による有効性の差。

長期間カウンセリングを受けてきて、効果がなく、薬物が増量し薬害が前面に出てきて、やむを得ず、内観療法を希望してくる症例が増加している。カウンセリングと内観療法の差異を含めて、検討したい。

・安定した治療場面と奏功機序・心理機序・脳内機序

1. 集中内観における感覚遮断：屏風に囲まれた狭い薄暗い静かで安全な空間が、五感を抑制する。
2. 内観療法中の脳機能：五感覚+運動神経を抑制しつつ、自由連想的に過去の回想に努めると、脳弓 Papets' cycle が覚醒し記憶回想が進みだし、忘却していた葛藤・喜びを回想し情動流涙となる。
3. 条件反射としての心身症：神経症的条件反射付けられていた感覚 = 自律神経条件反射が7日間の安静で緩み、脱感作が始まる。
4. 内観療法の系統的脱感作：遮断と安静、認知の修正が、交感神経優位から副交感神経優位に転換し、条件付けられていた感覚と否定的認知を脱感作する。表情も穏やか変貌し「肩の荷が下りた」という。
5. 認知療法的側面：過去から父母の具体的行動・感情を客観視し、父母に代表される他人の認知が改善。
6. 内観療法とエゴグラム：父母との交流を分析した内観前後でエゴグラムを比較して気付きを語る。
7. 内観療法とゲーム・脚本分析の気付き：条件付けられていたゲーム・脚本を反省し積極的なものを創造。
8. 内観療法と人格発達理論(エリクソン、マズロー)：心的外傷・父母の基本的不信 信頼にポジティブ化。
9. 心身症、神経症への内観療法：上述の機序で葛藤発見、その原因理解、自我理解から治癒に向かう。
10. 精神病圏への内観療法：薬物・生活療法を併用し序々に導入し、自分と疾病を客観的に把握。何万年も昔からの生命の継承と、これを支えてきた無限の恵に驚き、生かされている自分を感謝で受容す。
11. 長期予後から見た内観療法：1974年以來内観を継続し、受療者の短期・長期予後も改善しつつある。

北海道内観療法懇話会長講演

・病院内内観療法：課職員 11 名の組織・病院機能との連携、全職員の内観体験

1. 医師・看護師・心理士・介護福祉士・断酒会役員など、多様な職種から構成・重症度に応じた分担。
2. 内観指導者を、男女、多様な年齢、断酒会役員、ピア・サポーターを含む多様な中から、時には医師、看護師、複数の面接者など、最適の面接者を、多様な選択から、変更が可能で効果を上げる。
3. 内観課職員同志での連携し心的害傷の癒し、複数での面談、柔軟に変法を導入 原法へ接近。
4. 病院内であるから、全職種、病棟からの応援を受け、重症症例にも段階的に安全に導入、種々の変法を工夫できる。受療者・治療者の安全・安心が確保されている。
5. アルコール症は、離脱期に点滴など内科的治療と並行して、内観療法が実施可能である。
6. 症状に応じ、歩きながら内観、自室内観、保護室内観、ランチオン内観、断酒会内観など多様な場所、家族同時・親子同時内観など多様な工夫が、有効性を高めている。病院全体が内観道場である。
7. 内観抵抗時期には、入院中の内観体験終了者が立会うピアサポート内観が、とても有効である。
8. 内観療法士は全員内観体験者、研究発表者であり、困難な症例に対し工夫・改善を常時実施してきた。その結果、個々の症例に最良の治療法、変法を創造して、内観効果を高めてきた。

・内観療法課程 7 日間の心的過程

仮自己受容	支持的内観療法
自己観察	手足内観、自己誉め 100 項目
抵抗出現・抵抗排除	葛藤場面出現・心的外傷場面出現 ゆったり内観、休憩、レクリエーション
自己分析	ピア・サポート
自他理解	他者の体験談
被愛事実体験（情動体験＝流涙、嗚咽）表情変化：うらみ顔 柔和	
そのときの自分・相手の気持ち、恨んでいた自分の誤り、ざんげと感謝の心	
長い生命の絆を理解、先祖代々の動物や植物との共生 = 生かされている自分の発見	
葛藤・理解：解決	相手の苦勞・心境への洞察
自他開放	自分の秘めていた葛藤＝拒否から言語化・開放
自他受容 自己確立	相手の心境洞察＝受容・許せた自分をも受容
積極的自己理解 自己創造・内観後自己発展	

・内観療法終了後の成長と発展・内観後支援 = 感謝と奉仕、ピアサポート

通院	デイケア
目標設定	家庭にて
共同住宅支援	高齢者介護
ボランティア	NAN の会
アルコール症・断酒会、デイケア断酒会、AA	
摂食障害・・・アマリリスの会、	
統合失調症・・・麓友会	