

少年院「私」を慈しむ指導

沖縄県南部の糸満市にある女子少年院「沖縄女子学園」。3月中旬の午前、教室で2人の生徒が椅子に座り、左右の腕を一定のスピードで動かしていた。

「ただ、瞬間瞬間の手のひらに気づきを向けます」「手から心が離れていたことに気づいたら、できるだけ早く戻りましょう」

琉球大学人間社会学科准教授の伊藤義徳さんが、穏やかな口調で指導する。行っていたのは、マインドフルネスの練習の一つ、「手動瞑想」。こうした週1回の授業に加え、毎日夕方に20分、生徒が自分の部屋で瞑想するのが日課だ。

生徒のB子さんは以前、職員の間で腹が立つと反射的に言葉に出していたが、「瞑想を毎日行うようになって、変わったと思う」と話す。腹が立つと、「今、怒ったな」と一拍置き、な

ぜ怒ったのかを考えた後、職員に「あの時、悲しくてイライラしました」と伝えられるようになった。

現在、国内に9か所ある女子少年院すべてで、生徒たちがマインドフルネス瞑想を実践する。旗振り役となったのが、沖縄女子学園園長の亀田公子さんだ。

福岡市の女子少年院「筑紫少女苑」の首席専門官だった2010年秋、マイン

ドフルネスを知った。そこで東日本大震災直後の11年3月、まず職員らで瞑想を体験すると好評で、生徒の正規の日課（教育課程）として取り入れた。

その後、全国の少年院の薬物依存や性非行の防止プログラムの一環として推奨されることとなり、16年度からは、すべての女子少年院の教育プログラムにも組み込まれた。最初は「宗教っぽい」と抵抗する職員もいたが、徐々に理解が広がった。

伊藤さんによると、マインドフルネスが少年院に適しているのは、「セルフコンパッション（自分への思いやり）が養える点だ。

伊藤さん（奥）の指導で手動瞑想を行う生徒たち（左端は職員）。この瞑想は沖縄女子学園独自のプログラムの一つ（3月中旬、沖縄県糸満市で）



少年院に入る少女たちは、親など大人から十分な愛情を受けずに育った子が少なくない。自分を愛せないから他人も愛せず、傷つけてしまう。そこで、まずは自分を慈しみ、思いやれることが重要になる。

冒頭の瞑想で伊藤さんは「手から心が離れるのは、全然悪いことじゃない。そういう自分に、温かい気持ちで気づけばいい」と声をかけた。思いやりを持って自分の感情や思考に気づくことを学び、慣れてきたら、徐々に過去のつらい記憶や心の傷にも優しく向き合っていく。こうした練習を毎日欠かさず行える点も、少年院ならではの強みだ。

沖縄女子学園では毎朝、職員たちも3分から5分ほどの短い瞑想を行う。亀田さんは「生徒も職員も、朝のラジオ体操のように、身構えずに継続することがとても大事です」と語る。

*過去記事は「ミッドクォーター」で

葛藤

慢性痛の陰に家族の葛藤

マインドフルネスは、慢性の痛みの治療にも使われる。痛みの背景に心理的な要因が隠れていることが多いからだ。しかし、治療は決して容易ではない。

福岡市の50歳代の看護師C子さんは、20歳代後半から腰痛に悩まされ、2001年と14年に背骨の手術を受けた。しかし、2度目の手術の後、痛みは肩や首にまで広がり、鎮痛薬も次第に効かなくなった。

複数の医療機関をはしごした。ネットで見つけた石川や愛知、東京の医療機関も受診したが、痛みは改善しない。15年からは、がんの痛みに使われるオピオイド系鎮痛薬の錠剤を1日10錠も飲んだ。飲むと元気になるが、効果が切れると痛みがぶり返す。「死んだ方がまし」とさえ思った。

そこで16年6月、地元病院の紹介で受診したが、

難治性の慢性痛患者が全国から訪れる九州大病院心療内科だった。診療准教授の細井昌子さんの診断は「線維筋痛症」。全身に慢性的な痛みが表れる原因不明の病気で、米国の人気歌手レディー・ガガさんものの病気だと公表している。

C子さんは細井さんとの外来を重ねるうちに、自分が意識してこなかった葛藤が浮かび上がってきた。幼い頃から、一つ年上の姉が支配的だった。店で服を買う時、「私はこれにするから、あなたはそれ」と

押しつけられた。母親は成績優秀で快活な姉を愛し、姉が習ったピアノを自分は習わせてもらえなかった。

自分が我慢し、人の言う通りに行動すれば問題は起らない。人が嫌がることは自分がやればよい。いつからか、そう考えて行動するようになった。

高校卒業後、准看護師を経て看護師になり、人一倍働いた。息子2人の面倒と実母の介護にも追われた。夫は頼りにならなかつた。13年にケアマネジャーの仕事に替わり、夜中も土日も

こっそり事務所で仕事した。その傍ら、大学の通信教育を受け、17年には社会福祉士の資格も取った。

細井さんによると、線維筋痛症患者には「過活動」の人が多く、自己実現を目指す活動ではない。自分の存在を肯定されずに成長したため、その空虚さや不安を埋めようと必死に働くのだ。「まるで下りのエスカレーターを上るみたい。止まると落ちてしまうから、ひたすら上り続けるのです」と細井さん。

痛みの苦しさを感ずる脳の部位は、不安や劣等感などでも活性化される。C子さんも、このメカニズムで痛みを悪化させたと考えられた。だが、それを頭で理解できたからと言って、痛みが和らぐわけではない。細井さんは、入院とマインドフルネス集団療法への参加を勧めた。

(この項続く)



スマホにマインドフルネスの音声を入れ、今も瞑想(めいそう)を続けているC子さん(福岡市内で)



*過去記事はMind Doctorで



箱庭から見えた心の奥底

5/13
終焉

九州大病院心療内科で2016年6月、全身に痛みが表れる「線維筋痛症」と診断された50歳代の看護師C子さん(福岡市在住)。診療准教授の細井昌子さんから、入院とマインドフルネス集団療法への参加を度々勧められていた。

集団療法のリーダーを務める助教の安野広三さんによると、マインドフルネスの治療では、今ここにある身体感覚や感情、思考に気づく練習を行う。だが、線維筋痛症の患者にいきなり教えてもうまくいかないことが多い。自分の感情に気づきにくい「失感情症」や、自分の身体感覚への気づきが乏しい「失体感症」の人がほとんどだからだ。

Cさんは、一年以上続けた外来で細井さんとの信頼関係が築かれ、痛みのある姉や母、兄嫁との葛藤が表面化するなど、治

療の準備は整っていた。

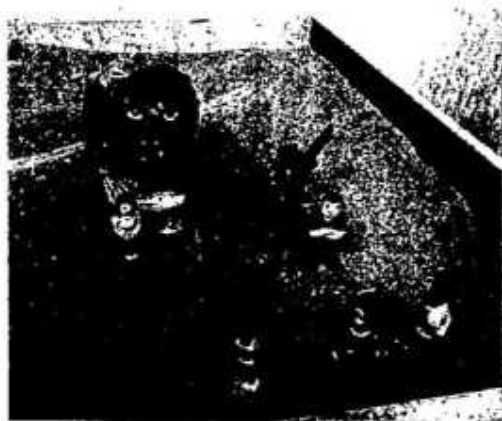
休職したCさんは、17年11月からまず1か月間入院し、自分でリラクゼーション状態を作り出す「自律訓練法」などで、疲れた心身を休めた。18年1月から再び入院し、マインドフルネス集団療法が始まった。

全身の各部位の感覚を観察する「ボディースキャン」。呼吸に意識を向ける「呼吸瞑想」。瞑想中に過去の嫌な記憶や感情が浮か

んだら、逃げずに受け止め、

川に浮かぶ葉っぱに乗せて流すイメージを練習した。並行して、「箱庭療法」も受けた。人や動物、家などの模型を砂が入った箱の上に自由に配置し、心の奥底にある感情を表面化させ、俯瞰して見る方法だ。

Cさんの初期の箱庭は、立っている少女(不安だった昔の自分)と大人の女性(母親役の今の自分)が、トンネルを歩く場面。



Cさんが作った箱庭を細井さんが再現した。手前右から2人目がC子さん、ドラゴンが兄嫁を表している(細井さん提供)

きた。「私、寂しかったんだ」。幼い自分を優しく見つめ、涙が流れた。

終盤の箱庭では、ライオン(姉)とドラゴン(兄嫁)と向き合うように自分の人形を配置。この後、Cさんは行動を起こした。姉と兄に思いを伝えて話し合い、母を姉の家で介護してもらったことになったのだ。

「自分で自分を育て直すことができた」。Cさんは2か月余りの入院を振り返る。仕事は昨年8月に退職し、がむしゃらな生き方を緩めた。今は思ったことを我慢せずに伝えられる。鈍い痛みはまだあるが「動けるから、いいや」と思え、だいぶ楽になった。

安野さんは「慢性痛の患者こそマインドフルネスを最も必要としているが、導入するのが最も難しい。でも、様々な手法を組み合わせれば、大きな効果を発揮できる」と確信している。



※過去記事は「マインドフルネス」ドクターで

医療ルネサンス

No.7282

◎ マインドフルネス

8

瞑想で養う「心の柔軟性」

マインドフルネスについて、日本マインドフルネス学会理事長で早稲田大学文学部教授の越川房子さんに聞いた。

——マインドフルネスを簡単に説明してください。

「自分の心や体の状態に意識を向けるための、心の訓練法です。『心の筋トレ』と呼んでもいい。実際には、日々の瞑想を通して練習していきます」

「元は原始仏教の瞑想法ですが、米国で1979年、宗教色を取り除いた『マインドフルネス・ストレス低減法』が、不安や慢性の痛みなど数多くの病気の治療に使われました。90年代に開発された心理療法の『マインドフルネス認知療法』は、うつ病の再発予防効果が実証されました。教育や企業研修など医療以外の分野でも導入されています」

——瞑想というと、集中



早稲田大文学部学術院 教授

越川房子さん

1982年早稲田大第一文学部卒。2002年に同大文学部・大学院文学研究科教授になり、現在に至る。13年から日本マインドフルネス学会理事長。

やリラックスを目指すのでしょうか。

「集中は必要ですが、目的ではありません。結果としてリラックスしますが、それも目指しません。日本マインドフルネス学会の定義は、『今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観る』と。今、この体験に『気づく』練習をするので」

——その練習は、なぜ、うつ病や不安を和らげる効

果があるのでしょうか。

「嫌な出来事があれば誰でも不快になります。放っておくと、過去のつらい感情や将来への不安など嫌な気分を勝手に連れてきて、ますます嫌な気分になる悪循環を引き起こす。このように、自分の思考や感情、行動に意識を向けずに過ごす状態を、心理学で『自動操縦状態』と呼びます」

「マインドフルネスでは、その嫌な気分を『良い、悪い』と評価せずに、客観的に見つめます。心理学では『脱中心化』と呼びます。これによって、嫌な気分にとらわれることなく、現実適切に対応できる能力が高まります。ポイントは、嫌な気持ちに、思いやりを持った温かい態度で気づきを向けることです」

——思いやり、ですか。自分と周りの間に起って

いるように目を向け、そこに意識的に思いやりを運び入れると、心の柔軟性が増して自分や相手との関係が変わっていきます。対応力がつくことで、過度な緊張やイライラも減ります」

——新型コロナウイルスの感染拡大で、ストレスを感じる人が増えています。

「ストレスを感じたら、自分の足がしっかりと地面や床についていることを感じてみます。次に『うん、よく頑張ってるね』と思いやりのある態度を向けながら、数回、呼吸の、息が入って出ていく感覚を味わいます。それから、次に行うことを主体的に選んで実行する。自分という存在をしっかりと感じ、思いやりを向けながら行動を選択することで、ストレスの犠牲にならず、より適切に対応できるようになります」

(編集委員 山口博弥)
(次は「お座とリハビリ」)



※過去記事は「ミ」ドクターで