

## 心身医療における心理療法

最初に用語に関して、精神療法も心理療法もpsychotherapyの訳語であり、使われる場面に多少違いはあっても本質的な意味の違いはない。本稿では便宜上「心理療法」に統一するが、ここでは内科領域での用途も考えて、非薬物療法といったより広い意味で使うことにする。

### (1)面接治療の一般原則

本稿では、まず、内科疾患全般の診察を進める際に役立つように、治療者患者関係の理解も含めて、面接をする際の一般的な原則である「一般心理療法」について概説する。

#### 一般心理療法

一般心理療法とは、患者と面接する際に「受容、支持、保証」という三原則を踏まえて対応する方法のことを意味しており、どのような病気の患者の診察をする際にも留意したいポイントである。

受容とは、第一に、患者の話をすぐにさえぎったり批判したりせず、まずはよく聞くという態度を意味している。そして、どんな症状や問題で受診したのか、それをどうして欲しいと思っているのか、今どんな気持ち（不安、恐れ、焦りなど）なのかといったことを、なるべく正確に理解するようにする。そのためには、適宜質問することも必要になるし、相手の話が一段落したところで、一旦まとめて確認してみることも有用である。相手の感情状態を理解し、それを言葉にしてフィードバックすること（例えば、「今、 のために不安になっているんですね」と告げることなど）は、特に「共感」と呼ばれる。

支持とは、受容や共感に基いて患者の現状や気持ちを十分に受け止めた上で、患者自身が治療に取り組もうという前向きな努力をサポートをすることである。その際、望ましくない行動（例、タバコの量が多い）に関しておどしたり叱ったりするよりは、望ましい行動（例、タバコを減らそうとする工夫）に対して関心を示したりほめたりすることの方が効果的である。この方法は、以下で説明する認知行動療法の中で、より系統的に利用されている。

保証とは、患者の抱える症状や問題に関して、考えられる診断名や病気の説明、今後の診察や検査などの計画、治療の具体的な方法と経過の見通しなどを分かりやすく説明し、患者が過剰な不安などを持たずに前向きに治療に取り組めるようにすることである。ここでは、必要であれば他の専門科に紹介することも含めて責任を持って治療に当たるつもりであることを伝え、以下に説明する良好な治療者 - 患者関係を築くようにすることも重要である。

#### 治療者 - 患者関係

良好な治療者 - 患者関係（治療関係）は、両者が協力して必要な治療に取り組んでいくために大変重要な前提条件となる。以下には、治療関係を構築する際のポイントと、さらには治療関係をコントロールして治療に生かしていくためのポイントについて述べよう。

良好な治療関係を構築するためには、第一に、患者の身体・認知・行動・感情の特徴を理解し円滑なコミュニケーションを図ることが不可欠であり、そのために治療者側には、上で述べた「受容」の態度が必要になる。そして第二には、治療者の働きかけが患者にどのような影響を与えるかを把握することが重要であるが、そのためには、まず自分が何かを言ったり行動したりすることで、相手がどのような気持ちになるかを予想する習慣を持つようにするとよい。さらに、「関与しながらの観察」と呼ばれる「当事者でありながら両者の関わりを外から観察する視点を持つ」ことができるように訓練を重ねれば、次に述べる治療関係をコントロールして治療に生かしていくことも可能になる。

治療関係のコントロールのためには、まず治療の枠組みを意識することが有用である。これには、治療同盟・治療契約と物理的な治療の枠組みが含まれる。治療同盟・契約とは、お互いの役割（治療者と患者がそれぞれどんな行動を期待されるか）や治療目標に関して、合意と約束をすることを意味している。これは、例えば、高血圧、糖尿病、肺気腫などのように、食事や嗜好品の摂取、運動などの生活習慣を患者自ら変えていくことが必要とされる場合に、大きな意味を持つ。次の物理的な治療の枠組みとは、診察の時間、場所、料金などのことであり、例えば、診察に長い時間をかけられれば、それだけ個人的な話も出て来やすくなり信頼感も増すが、同時に甘えも出やすくなると言ったことである。ここでは、なるべく一定の距離を保つことが重要であることを指摘しておきたい。

治療関係に影響を与えるもう一つの要因としては、治療者と患者との間の感情の動きがある。これは、転移・逆転移と呼ばれる現象であり、治療関係が深まってくると、例えば、患者が自分の親に持つような感情を治療者に重ねてしまうことがよく起こってくる。その場合に、治療者側が患者から向けられる感情に自然と反応してしまい（逆転移）、それを意識することができないと、実際の治療とは関係のないところで両者の人間関係が動くことになり、良好な協力関係が維持できなくなることが多い。その一方で、転移は患者が不適応を来す対人関係のパターンを再現していることが多い（例えば、周りに甘えて自分のことができないなど）ので、治療者の助けでうまく意識化できれば、不適応に至る行動パターンを修正していくために役に立つ。

## (2)心身症の精神・心理療法

以上で述べてきたようなことも含めて、内科において心理療法的な関わりが必要になるのは、心身症（身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的要因が密接に関与する病態）であろう。以下では、心身症に対して、どのような心理療法的働きかけが必要であるかについて概説しよう。

### 生活習慣の是正

心身症は、基本的には慢性の身体疾患であり、生活習慣病と言われる疾患群とかなり重なっている。そして、ストレスの多い生活を送っていると、食事、運動、飲酒、喫煙、休養といった生活習慣は乱れがちになり、それが病気を悪化させ、その結果心理的にはさらにストレスを抱え込むことになる。そこで、薬物療法の実施とともに生活習慣の是正を図って、身体症状を改善させることがまずは取り組むべき課題になる。ここでは、病気の性質や治療に関して丁寧に説明をして、患者本人が果たすべき役割について教育することが介入の中心になるが、特定の生活習慣を是正するための目標を明確にして、その変化過程が分かるように記録をつけてもらうだけでも効果は随分変わってくる。

さらに、直接病気の治療と関係しなくても、生活習慣を規則正しくすることは、ストレスに対する心身の全般的な抵抗性を高める効果があるため、心身症の治療には大変有効である。したがって、生活習慣の是正は様々な心理療法が効果を発揮する基盤を作る役割を担っていると言いうことができよう。

### リラクゼーション法

ストレスは慢性の心身の緊張状態を作り出し、それが様々な身体の障害をもたらすと考えられているが、その影響を緩和するためには、様々なリラクゼーション法が非常に有効である。リラクゼーション法が全身性に交感神経系が抑制された状態を引き起こすことをリラクゼーション反応と呼ぶが、さらに副交感神経系の賦活、ストレスホルモンの低下、免疫系の賦活など

生体機能調節系に対する様々な効果が明らかにされている。さらには、毎日定期的に練習を続けていくことにより、例えばストレス負荷に対する血圧上昇の程度が小さくなるなど、身体の反応性自体が変わってくるという長期効果も認められる。

具体的な方法として非常に広く用いられているものは自律訓練法であるが、場面に応じて漸進的筋弛緩法、腹式呼吸、呼吸を数える方法なども用いられる。また、音楽、自然に親しむ、温泉などにも、リラクゼーションを介して効果を発揮している部分がある。

### 認知行動療法

生活習慣の是正やリラクゼーション法だけで症状が改善しない場合には、偏った思考・行動パターン（ストレスに対する対処のまずさや生活習慣の頑固な歪みなどに関連する）のためにストレスの影響を被りやすく、身体の悪い癖が抜けなくなっていることが多いため、悪い習慣を修正し新しい良い習慣を身につけるための認知行動療法が有効になる。

心身症では、ストレスによって症状が発現したり悪化すると考えられているわけだが、認知行動療法の対象になるのは、病気の発症ではなく持続（症状がよくならずに続いていくこと）に関わる部分である。仮に病気の発症に心理社会的な要因が関わっていたとしても、それは今からではどうしようもないことが多い。その一方で、身体の悪い癖を持続させる要因を変えていくことができれば、それは即病気がよくなることにつながっていく。

そのためには、個々のケースごとに、各々の症状や問題の持続要因を明らかにしていく（行動アセスメント）。具体的には、どんな状況で起こっているのか（ストレスをもたらす状況の評価）、本人のどんな特徴〔身体的・心理的〕が関連しているのか（ストレスに対する脆弱性の評価）、その症状や問題に本人及び周囲の人はどのように対応しているのか（ストレスがもたらす結果に対する対処のまずさの評価）、の3点を評価して、そのそれぞれに対して介入法を考えていくことが認知行動療法による治療そのものになる。

### マインドフルネス

マインドフルネスとは、今の瞬間の現実常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には捉われないでいる生活の仕方を意味する言葉である。われわれが通常対象を知覚する際には、ほぼ自動的に解釈したり評価する思考が起こり、それと同時に好き嫌いなどの感情も加わった上で認識が成立している。しかし、その解釈、評価、感情のほとんどが個人的（集団的、文化的、本能的）なバイアスに由来しているため、現実をありのまま知覚することは非常に困難になっている。

そして、以上のことはわれわれと身体との関係にも当てはまる。例えば、少し急いで歩けば当然心臓がドキドキする。それは当たり前のものであり、立ち止まってしばらくたてば元に戻っている。しかし、そこで「あれっ、このドキドキは何だろう？ 心臓の具合でも悪いんじゃないだろうか」などと考えたとなると、その結果不安が生まれ、ますますドキドキが強くなり、さらに「妄想」がふくらんでしまう。心身相関と言うが、身体のことには身体に任せておくが一番うまくいくというのが心療内科の臨床経験を通しての実感である。実際に、上記のリラクゼーション法や認知行動療法による介入に、マインドフルネスの視点を加えることにより、さらに困難な病態も改善できることが知られている。

### まとめ

本稿では、内科領域の心理療法に関して概説をした。最後に、面接とは人と人との出会いの場であるということ、そして心理療法は、日々の生活のストレスを減らし、健康を回復し、QOLを高めるための工夫であることを確認しておきたいと思う。