

皆さん、こんにちは！

また春が巡ってきました。今年は冬が寒くて長かっただけに、ようやく春を迎える喜びもひとしおですね(花粉症の方はもうしばらくの辛抱です(涙))。

花が咲き、新緑が萌え、光あふれる美しい季節。みなさんはどんなところに春の美しさを感じますか？

「春はあけぼの。やうやうしろくなりゆく山ぎは すこしあかりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる」。これは『枕草子』の有名な一説です。学生時代に習ったことを覚えている方もあるかもしれませんね。

春は曙(夜明け)の景色が最も美しいと詠っています。だんだん白々と明けてゆく峰近くの空が少し明るくなって、そこに紫がかった雲が細くたなびいている・・・とても印象的でやさしい春の風情の描写は、枕草子が書かれてから千年後の私たちにも、そのイメージが伝わってきますね。

曙の空の色は、真っ暗な闇から、ゆっくりと明るさが加わっていきます。新しい時代や文化の到来という意味でも「曙」という言葉が用いられますが、時代や文化も、ある日突然、様変わりするのではなく、少しずつ時間につれて刻々と移りゆくからでしょう。被災地にも曙がどうか一日も早く訪れますように・・・

新しい自分に変わりたいと思ったときは、曙の空を思い出してみませんか。ゆっくりと、でも確実に夜明けはやってきます。

では、今月もよろしくお願ひ申し上げます。





## PTSD を短期に治療する EMDR



EMDR（Eye Movement Desensitization and Reprocessing：眼球運動による脱感作と再処理）は、最近マスコミなどでも取り上げられることの多くなった PTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）に対して最も効果的と言われている治療法です。1989年にアメリカで Francine Shapiro という臨床心理士が発表しました。当時はその斬新な手法のためなかなか世間に認められませんでした。今日ではイギリス、アメリカ、フランス、国際トラウマティック・ストレス学会など多くの国の団体の PTSD 治療のガイドラインに「最も効果のある心理療法」の一つとして紹介されています。

治療法は、外傷的な出来事を考えてもらいながら、治療者が相談者の目の前で指を左右に素早くリズムカルに動かし、それを目で追ってもらうという比較的単純なものです。これを何度か繰り返すうちに、苦痛でしかなかった固定化されたトラウマ記憶が、自然な流れで徐々に変化し、最終的には肯定的な連想に至ります。

そのメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、左右交互の刺激というのがポイントで、仮説としてレム睡眠（夢をみている時に眼球が激しく動く状態、脳が一日の出来事の整理をしていると言われる）との類似性などが示唆されています。

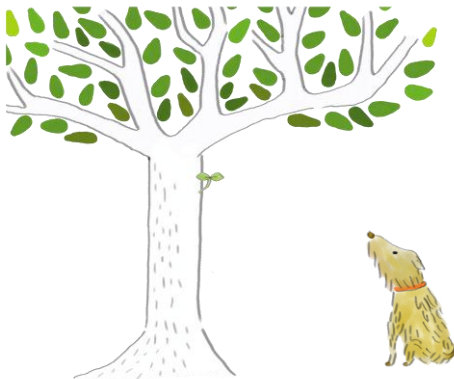
トラウマとは、災害や事故などの強い情緒的衝撃を伴う出来事に遭遇し、脳の処理能力を超えてしまい一時的に停滞、記憶が固定化している状態とも考えられます。もう終わった事で今は安全な場所にいるのに、恐怖感・不安感に悩まされたり、その出来事について考えたくもないのに突然思い出したり、そのことについてグルグルと考え続けたり、悪夢にうなされて睡眠が妨げられたりと、日常のいろいろな面で支障が現れます。

このような大きなトラウマには滅多に遭遇することはありませんが、日常の中には小さなトラウマ体験がたくさんあります。それはちょっとした傷つき体験として…例えば、人前でなにか失敗をして恥ずかしい思いをしたり、誰かから嫌な言葉を言われたり、誤解されたり、理不尽な扱いを受けたり、気の進まないことを無理にやらされたり…。そして同じことをグルグルと考えては、自己嫌悪になって落ち込んだり、自分を責めたり、人をうらんだり…。

そういうときは自分なりに EMDR を行うことができます。

要は、左右交互の刺激を与えながらトラウマ的な出来事を考えることなので、グルグル思考のときに、指で左右交互にタッピングをします。例えば、左右の膝をそれぞれの手で片方ずつ軽く素早くトントンとリズムカルに叩きます。だいたい1秒間に2回（右、左）から4回（右、左、右、左）くらいのスピードです。靴の中で足の指で靴底を叩いてもいいです。そのうち徐々に気持ちが落ち着いてくると思います。日常的な小さな傷つきであれば、これでちょっとした EMDR の代用になります。

高山 泰子（たかやま やすこ）



# カウンセリングルームからのお知らせ

## ○分室から本院への移行について

2012年4月より、月曜・火曜の分室業務を、本院の方に移行することになりました。これまで分室で面接を受けられていた方には、4月以降本院で受けて頂くこととなります。(なお、土曜日はこれまで通り分室にて行います)。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

## ○4月以降の各カウンセラーの勤務日について

4月から勤務の曜日が変わるカウンセラーがおります。現在来室中の方には、すでに担当カウンセラーから個別にお伝えしているかと思いますが、下記の一覧表でご確認頂ければと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

	月	火	水	木	金	土	日
本院	敷	佐藤	福山	福山	福山 /吉田	福山	福山
	石川	佐々木 (8月~)	猿渡	加藤	佐々木	佐々木 /猿渡	宮森 /田頭
	加藤	飯島	高山	飯島	敷	虎谷	川口
分室						敷	加藤
						吉田	

本誌の表題「うがみやぶら」は、鹿児島県奄美地方の「こんにちは」というあいさつを意味したことばで、「おがみあげてそろろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会  
相模原市南区相模大野 5-29-23  
TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990  
メールアドレス mail@msak.jp

2012年4月1日発行