

■ 書 評



マインドフルネス実践講義
—マインドフルネス段階的
トラウマセラピー(MB-
POTT)—

大谷 彰 著

金剛出版

2017年5月 184頁

本体価格 2,800円+税

マインドフルネスは心理臨床のみならず、精神医学など医学系領域でも注目され、その報告は増え続けている。例えば、PubMedでMindfulnessをキーワードに検索すると、1991～2000年で34本、2001～2010年の各10年間で697本であったのが、2011～2015年の5年間で2,253本となっている。その中であって本書は、著者が2014年に上梓した『マインドフルネス入門講義』の続篇であり、PTSDを対象疾患としてマインドフルネスを適用するための理論と方法をガイドする実践篇として刊行された。PTSDへのマインドフルネス治療について既にマインドフルネスストレス低減法やマインドフルネス認知療法がある。本書ではマインドフルネスを段階的トラウマセラピーに組み合わせたマインドフルネス段階的トラウマセラピー(Mindfulness-based Phased Oriented Trauma Therapy: MB-POTT)をPTSD治療に適用している。

著者は本書の3原則として、セオリー・ドリブン(理論主導)、エビデンス・ベースト(実証データ中心)、ユーザー・フレンドリー(実践者向け)を挙げて、本治療法の適用について慎重に筆を進めている。本書の第1章では、マインドフルネス実践の基本として呼吸を中心とする気づきによって「今、ここ」での体験をありのままに受容する体験として、タッチ・アンド・リターン(①ウォームアップ、②呼吸の気づき、③マルチモードの気づき、④終了)があるとする。またマインドフルネスをトラウマの治療に適用する主な要素として、①脱中心化、②情動調節、③自己概念の変化、④デフォルトモードネットワークの変容、⑤内受容性気づきの亢進の5つを挙げている。

第2章ではトラウマ体験やトラウマ反応の特徴とエビデンスに基づくPTSD治療について概説し、第3章ではトラウマ治療の基本的な考え方を述べ、①共感、

②安全な場・安心できる対象の確保、③症状と課題の分別、④感作と非線形的治療プロセスという4原則を挙げている。ここで、安全な場とは治療者との信頼関係であり、PTSDの根本治療は治療者の柔軟性と人間性が基盤になることが強調されている。続いて、第4章から第9章まではMB-POTT治療の実践が記述され、MB-POTTの4段階の構成として、第1段階: PTSD症状安定、第2段階: トラウマ統合、第3段階: 日常生活の安定、第4段階: ポスト・トラウマ成長を順に紹介している。

第1段階の「PTSD症状安定」では、タッチ・アンド・リターンという基本に加え、マインドフルネステクニックとしてカームイメージ、ミュージック・マインドフルネス、マインドフル・ウォーキング、ラベリング(モンキーマインドテクニック)が具体的に紹介されている。第2段階の「トラウマ統合」のテクニックとしては集中マインドフルネス、分割マインドフルネス、ボディスキャン、そしてマインドフルネス情動ブリッジ、マインドフルネス体感ブリッジ、偶発性除反応への対処法がある。そして、第3段階の「日常生活の安定」では生理的脱高感作、セルフ・コンパッション養成があり、最後の「ポスト・トラウマ成長」(トラウマ体験がもたらす人格の成長)の段階を経て、いったん治療セッションは終了するが、その後もセラピーは続くと言われている。

本書ではMB-POTTの段階的セラピーの複数ステップに応じてマインドフルネス技法の教示や言い回しを具体的に例記しており、実践に供するように配慮されている。また強調点は太字、より詳細な情報は各章末に「註」として挙げられており、読者にわかりやすく工夫されていた。また終章にはMB-POTTを成功させる要因にセラピストの技量と資質の重要性が述べられており、技量としての対人関係能力、資質としての量の背景となる特性(integrity, 成熟した人間性)は一般的な心のケアや治療にも相通ずる要素と考えられた。マインドフルネス段階的トラウマセラピーMB-POTTは今日まで蓄積された理論的・実践的基盤に立つPTSD治療の1つとしての可能性をもち、今後に広く実践されることによりエビデンスが積み上げられ、トラウマ治療が進展することが期待される。

(谷井久志)