

凡例

1. 機関誌「マインドフルネス精神療法」(JJMP)に掲載された改善事例は、(JJMP 号数発行年, page【クライアント、論文の著者】MMT=支援したマインドフルネス瞑想療法士、のよう)に示す。*＝その文の著者、クライアントまたはMMT。
2. マインドフルネス総合研究所のブログ:「マインドフルネス心理療法」に掲載

<https://blog.canpan.info/jitou/>

以下、本稿で【ブログ xxxx】と数字で表示したものは、

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/xxx>

X

と検索すると、その記事が表示される。

大田が支援した事例のもの(【ブログ xxxx】と表示)、および、マインドフルネス瞑想療法士(MMT)の支援したもの(【ブログ xxxx、MMT または URL の名称】と表示)を掲載する。大田に連絡があったものだけであり、ほかにも、MMT のホームページに掲載されたものがあるが把握しきれないので、ここには掲載していない。

なっていました。また、うつ病の発症以降、常に背中に原因不明の痛み(医師からは、うつ病の症状であると告げられました)があり、これはセッションの終盤まで続きました。・・・

体と気持ちが軽くなり、自分でも明らかに改善したと感ぜられるようになったのは、全 10 回のセッションも終わりに近づいた頃でした。この頃になると気持ちの落ち込みは無く、体の痛み等の身体症状を含めてほとんどの症状がなくなりました。

旧友との集まりにも臆せず顔を出せるようになり今に至っています。

(JJMP3 号, 2017, p77 【*馬場英輔】MMT:田中仁章のコメントもある)

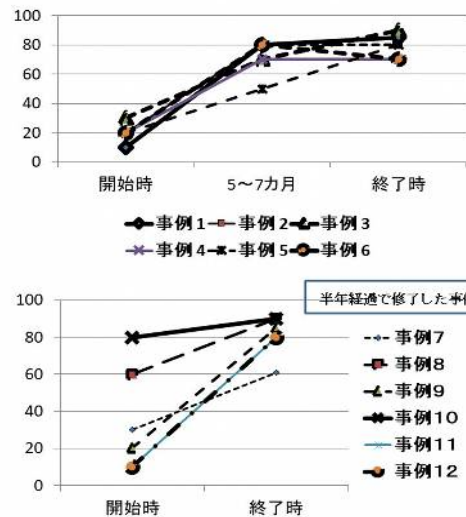
3. マインドフルネスで学んだ「本当の自分」

【要約】10 年ほど自己肯定感の低さから対人関係の不安があったり、うつ病になったり、定職につくことができなかった。北陸マインドフルネスセンターのマインドフルネス SIMT のセッションを受けて、これらの問題を克服することができて、就職することができた。おかげで、自分の内側で自分の存在を肯定するものがあることを感じるようになった。自分には昔から夢が

改善効果1—うつ病

⑪

半年でかなり改善、1年から1年半で 治る人が多い



(自己評価の点数: 最悪0、症状なし100)

あり、その実現に向かっていきたい。

【本文より】私は20歳から10年近く、自己肯定感の低さや人と接することに過剰な不安や恐れ、敵意をもって過ごしてきました。そしてそれらが原因となって鬱や強迫神経症状になり、長期間働くことができませんでした。・・・

SIMT の受講が終わる頃には希望していた正社員の仕事に就くことができました。・・・

本当の自己」とは「何者かになる(多くはプロの職業人)」ということではなく、いつも自分の内側で自分の存在を肯定しているものだという考えに変わりました。

(JJMP3 号, 2017, p80 【*中島省吾】MMT:羽利泉のコメントもある)

4. 産後のうつ・不安

【要約】子供を出産し、育児の悩みと睡眠不足により不安障害やうつ状態に陥った。育児の合間をぬって、テキストを何度も読み返し、呼吸法と記録表の記入を続けた。継続していく中で、自分で作り出し、自分を苦しめていた妄想を止めることができるようになった。やがて「私が私を包んでいる」と思えるようになり、大丈夫だと思える自分を意識することで、自分の強さ

を感じられるようになり、育児が楽しい、子供がかわいいと思えるまでに回復した。

(JJMP4号, 2018, p35 【*絹川真知】MMT:羽利泉のコメントもある)

5. 長期にわたる睡眠障害

【要約】9年にわたる睡眠障害の影響で、仕事や家族関係がうまくいかない日が続いていた。マインドフルネスを実践し、自己を観察し、意志的に行動が管理できるようになり、楽しめることが格段に増えた。不満足な仕事や家族関係の悪化を引き起こす「本音」に気づいてからは、自分が本当に願う方向へと自分を立て直すことができ、心理的な余裕ができた。意思決定、夫婦の関係の質が良くなり、自分の願いを叶え、精一杯生きたいと思うようになった。

(JJMP4号, 2018, p37 【*桜慎一】MMT:羽利泉)

6. 大きなストレスから抑うつ

常に大きなストレスを受け、不眠、動悸、発汗に始まり、焦燥、不安、快の感情が全くなくなる。・・・現在は漢方を服用。焦燥、イライラ感はなくなったが、一日中憂鬱、悲しみの感情しかなく、快、喜など正しい感情がなく苦しく途方にくれている。・・・希死念慮がつよく・・・

セッション - 6

抑うつ症状や重苦しさが緩和して始める為に、症状は少し楽になって来る。只、眠たいようなボーとした感覚が続く。発汗の症状が出て来る。負のサイクル(症状⇒嫌悪⇒辛い苦しい)が良くなっている分、他の(今までにない)不安症状を感じる事が始まる。・・・

セッション - 10

セッションの最終局面で劇的に症状の改善に至る。本人曰く「今まで、凍りついていた感情がすべて動き出したと言う感覚です。様々な事への興味も戻って来ると実感しています。希望が見えています。2年ぶりに、毎日笑顔で人と接する事が出来て只々感謝と幸せを感じています。」・・・

【1年後の本人の言葉】

今、私は病気であった事を忘れてしまうくらい、毎日昔と変わらず、というよりむしろ昔より、本当に楽しく充実した生活を送らせて頂いています。

洞察、呼吸法、運動は元気になった今も習慣となり、マインドフルネスによって、己を知り、己をコントロールできるようになった、と感じています。どうぞマ

インドフルネスを始めている方々が時間はかかっても回復されるよう心より願っております。

(JJMP5号, 2019, p21 【Kさん】*MMT=佐藤福男)

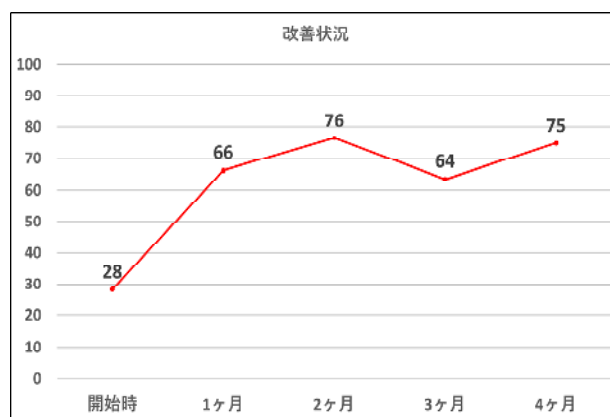
7. 職場の人間関係で適応障害及びうつ病

職場の人間関係に起因するストレスで適応障害(動悸や息苦しさ)及びメランコリー型うつ病(自己の無価値感、無気力、考えを整理出来ない、悪い記憶ばかり反芻、眠れない、起きられない、食欲減退、表情消失)を発症、心療内科を受診し短期休職。・・・

【個別セッションを4回実施した段階】

3ヶ月経過前に職場で症状起因の原因である特定個人との間で大きなストレスを受けるイベントが発生したことで、一時期治まっていた各症状がぶり返すこととなった。・・・

その後もクライアントは実践を継続し、ぶり返した症状は1週間程で軽減、3ヶ月経過時の自己判定は64ポイントと前月比僅かな落ち込みに留まり、4ヶ月経過時(本稿執筆時)には、75ポイントまで改善した。



(JJMP6号, 2020, p65 【女性】*MMT=馬場英輔)

8. 双極性障害及びメランコリー型うつ病

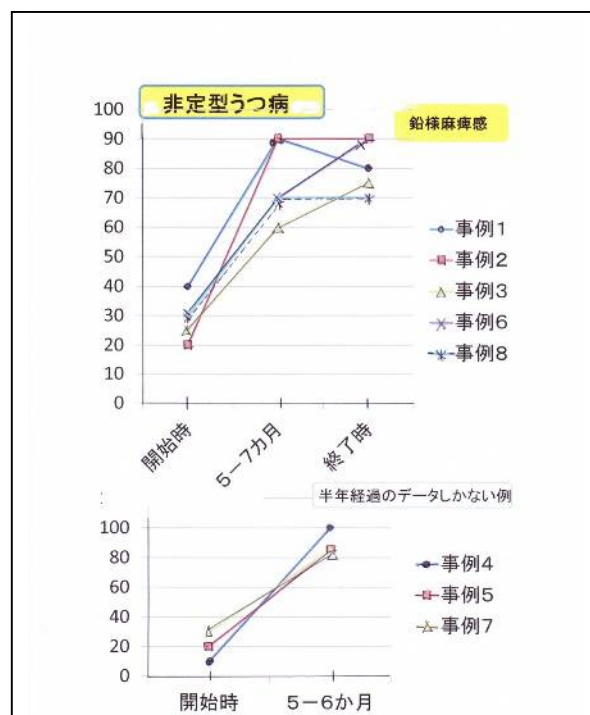
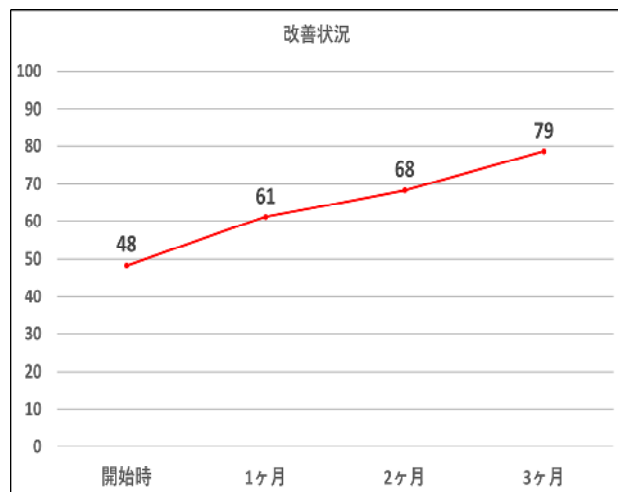
本人によれば、幼少時から両親との関係(ダメな子供というレッテルを貼られていた)に起因する劣等感が強かったとのことで、職場で自身の価値観(正義感)に反する状況が続いたストレスからうつ病を発症(睡眠・覚醒障害、無気力、低い自己評価、無価値観、希死念慮)し長期休職。・・・

【個別セッションを4回実施した段階】

現在、クライアントは復職前のリワーク期間(短時間勤務)に入り、症状悪化の予兆がないかを慎重に観察しているところである。・・・

クライアントは双極性障害とうつ病の処方薬をセッ

セッション開始1年以上前から現在まで服用を続けており、セッション開始前まではどちらの症状も特に改善が見られなかったとのことなので、SIMTの実践がうつ病改善に加えて双極性障害をも改善している可能性があると考えられる。・・・



(自己評価の点数：最悪0、症状なし100)

第2節 非定型うつ病 (JJMP6号, 2020, p66【男性】)

*MMT=馬場英輔)

1. 総研での集団セッション

著書(2013)の出版前数年から行った事例。

非定型うつ病のいくつかの症状のうち「鉛様麻痺感」の、およそ6か月ごとの主観的な苦痛の程度を示す。下図は、データが2回しかないケース。半年でやや改善し、1年くらいでほぼ症状がなくなった。慢性うつ病、難治性うつ病は、2-3カ月では治らないで。最低1年近くかかる。重症は2年近くかかった。図の下部は、6カ月ほどで、セッションを終了したので、その後のデータがない。

(JJMP4号, 2018, p5【8名のクライアント】MMT:*大田健次郎)

2. 鉛様麻痺感と鳥肌に悩まされた事例

自殺未遂行動があったために、2度閉鎖病棟に入院したが、完治の見込みがなかったので、家族がホームページで検索して筆者のホームページで募集していたのを見つけて、メールで相談を受けた。遠かったが受

けることを決断されて、グループセッションを開始した。・・・

Hさんは、薬物療法を受けていたが、効果がなかった。カウンセリングも受けたが治らずに、筆者のもとに來られた。非常に遠距離であったが、数回は妻と同伴で参加された。・・・

グループセッションに9回参加した。・・・グループセッションが修了した。そのあと、メールや郵便で課題を送付してこられたので、郵便でアドバイスした。翌年3月で軽くなったので、あとは一人で実践することを約束してカウンセリングを終結した。・・・

鉛様麻痺感や過食がめだっており、非定型うつ病であった。鳥肌、痛みにも悩まされたが、SIMTで次第にその不快さを受け入れるようになっていく様子が見られている。(途中から闘病体験のブログを開始した)・・・

Hさんは、SIMT開始後19か月で、完全断薬を実現して、再就職された。その後、数年たつが再発していない。

(詳細な回復体験記の投稿があった)

(JJMP4号, 2018, p7【東山健司さん=次の体験記の著者】MMT:*大田健次郎)

3. 重い非定型うつ病がマインドフルネスで治った

～ 詳細な改善経過のある体験記

【要約】うつ病と診断され、閉鎖病棟に入院もしていましたが、マインドフルネス心理療法と出会い、呼吸法・運動などを実践して回復しました。再発に気を付けながら生活をしています。うつ病で悩んでいる方の何かの参考になれば幸いです。悲しい出来事からうつ病になり、当初は入退院を繰り返していました。自殺を決意して実行に移したこともあります。治って今では笑えるようにもなりました。鉛様麻痺感や過食などの症状から非定型うつ病だったようです。私の経験から、うつ病治療に有益だと思う事をブログに書いていきました。私のうつ克服の考え方が全ての方に合うとは思いませんが、悩んでいる方の何かの参考になれば幸いです。

【本文より】

治療中の経過や出来事などは、当時ブログを書いていたので、詳細にご興味がおありの方はご覧下さい。・・・

(ブログは検索すれば出てくる。検索➡ ブログ「うつ病・治りました～完治を目指して」)

a) 発病

私のうつの発端は2年前の家族の不幸な出来事です。精神的に不安定になり、仕事ができなくなったのを覚えています。その後私自身も死のうと考えて未遂騒動を何度か起こしてしまいました。・・・

b) 精神科に入院

私は入退院を2度繰り返していますが、どちらも閉鎖病棟でした。それだけ要注意人物だったのでしょ。・・・

c) 退院、しかし、リストカット、自殺未遂

3ヶ月閉鎖病棟へ入院し、退院後1ヶ月自宅療養をしていました。仕事へ復帰する直前だったと思います。・・・

何故か、死のうと決意していました。夕方から、お酒を飲み、睡眠剤を全て服用して。・・・

リストカットは非常に、痛いです。・・・

リストカットや、死への衝動に駆られるとなかなか自分ではコントロール出来ません。これは他の患者さんにも共通していると思います。独特な思考回路に陥る、とでもいうのでしょうか。私は何度も衝動に駆られ、切ってみたり、行為をやめたりというのを繰り返していましたが、自分の中の変化に気がきました。・・・

自殺未遂行動を起こしたので、再び、入院しました。しかし、閉鎖病棟への入院を2度経験し、通院しましたが改善が見られなかったらしく、家族が、あまり聞いた事の無いマインドフルネスという名称の心理療法を見つけて、それに取り組んでいくことになりました。

マインドフルネス心理療法でやったこと

2007年11月からマインドフルネス心理療法を開始しました。グループセッションに9回参加しました。2008年7月でグループセッションが修了しました。そのあと、メールや郵便で課題を送付し実践しました。翌年3月で軽くなったので、カウンセリングが終わりました。

症状が軽くなったので、就職活動を始めて、2009年8月、再就職できました。マインドフルネス心理療法を受けた間の経過で、重要と思われることを記載します。・・・(詳細は、本誌、または、ブログを参照)

主な症状

今になって思うと、過食、鉛様麻痺感があったので、非定型うつ病だったのだと思います。主な症状について書きます。私の場合は、主な症状は、体の重さと、無気力感、あと鳥肌でしょうか・・・(小さな希死念慮も入るかもしれません)(以下、ほんの一部を抜粋)

b) 鳥肌

突然『鳥肌』が立つという奇妙な体の異変も出始めました。この鳥肌、次第に強く出るようになり、最初は背中や後頭部だけだったのですが、そのうち全身に広がり、同時に嫌な『冷や汗』をかくようになっていました。夏の暑い日でも全身に鳥肌を立てて冷や汗をかいているような状態です。

何の前触れも無く、突然全身に鳥肌が立って、思考停止状態に陥り、何も出来なくなってしまいますから。

半年以上は鳥肌に悩まされたと思います。サウナに入っている、汗は滝の様に流れているのですが、鳥肌が立っているんです・・・

私は色々と調べて、漢方薬を服用してみたり、サウナへ行ってみたいと思いました。ですが、治りません。サウナへ何十回と入っても、滝のような汗を流しながら嫌な鳥肌を立てている始末です。・・・

e) 痛み

体の痛みもありました。突然、肩の関節が痛くなり、腕を上げるのも痛いです。足にも痛みが出てきて、片方の足の親指の感覚が無くなりました。当時は、自分でもショックを受けて、痛風などの違う病気・怪我なのではないだろうかと、いくつか病院で診てもらいま

したが、全く異常無しです。湿布が出るくらいで、どの医師も痛みの理由は、はっきりと分からない様子でした。・・・

f) 体が重い鉛様麻痺感

鉛のような体の重さというのは、これは大変なんですよね。とにかく、動けない、動く気力が出てこない。何もしたくない。

ただ、自分に興味のある事は意外と体が動く・・・急性期は、本当に全く何も出来ないと思いますが、急性期を過ぎると、自分に興味のある事に対しては結構動けるんですよね。例えば、ゲームだったり、映画だったり、ネットだったり・・・

ここがポイントだと私は思っています。(人から教わったんですが・・・) 体が重くても、やる気がなくても、何か体を動かす事をやってみるのです。例えば、自宅で療養していて、時間があるなら、家族の洗濯物を洗濯機にかけて、干しておく。料理が出来るなら、簡単なものを作ってみる。車を持っているなら、自分で洗車をする。部屋の掃除もしてみる。絵も描いてみたりする。

やる気が無いのですが、動いてみると意外と動けるのです。動いた後は、体のだるさよりも、爽快感を感じたりします。家族も驚いて喜びます。その後、休むとまた体が重くなりますが・・・。休んで、また少しずつ動けばよいのです。

h) 過食

過食で酷い思いをしたのを覚えています。・・・私は、半年くらいで20kg増加しました・・・

とにかく、食欲が抑えられないんですよね。何かを食べなければ落ち着かない。

酷い時は、夢遊病のように自分には記憶が無いのですが、夜中に起きて一生懸命にお菓子を食べていたそうです。(家族が携帯の動画で撮影していました・・・)

SIMT 開始後8か月経過・ブログを開始

症状が軽くなったので、2008年7月から、ブログを始めました。これから、そのブログから、一部を転載します。

希死念慮は、実はまだ消えていません・・・

私が通っていたマインドフルネスのカウンセリングで教えてもらった事なのですが、「希死念慮」は稀に消えないことがあると言われたのです。

脳が学習をしてしまい、病気や自分の環境とは関係の無い事などでも、嫌な事が起きた場合、「死にたい」と考えてしまうそうです。全くどうでもいい関係の無

い事なのに。

これは、なかなか消す事は難しいそうです。一番の対処法は、「死にたい」という思考は相手にしない事だそうです。そう思えてきても、また死にたい思考が出てきたな～くらいに観察しておいて、深く考えずに、相手にしない。他の事をする。

これで、私はなんとか「死にたい思考」と付き合っています。最近、かなりうまくいっていて、ここ半年？一年？この思考に悩まされていない気がします。もしかしたら、もう「死にたい思考」は大きくなって出てこないかもしれないとまで思っています。(とても小さくなって存在はしていますが。)

【SIMT 開始後13か月経過】

今は全く希死念慮、自殺念慮というものはありません。更に、鳥肌が全身を襲って、冷や汗をかきながら動けなくなるという症状もなくなりました。以前記事に書いた私が受けているマインドフルネスという心理療法のおかげだと感じています。・・・

【SIMT 開始後19か月経過】

断薬、近頃、就職活動に

近頃、就職活動に重点を置いているのでブログの更新が極端に減っています。あまり更新していないにもかかわらず、訪問して下さる方が多くいらっしゃるようで、励みになると同時に、うつ病で苦しんでいる方は本当に多いと改めて感じます。

ところで、7月から薬がなくなりました。ようやく、薬物治療も終わりということで嬉しいことですが、「うつ病克服の為の行動」は継続していくつもりです。..

ついに就職・9年再発しない

ここ最近、社会復帰に向けて就職活動をしていましたが、運良く内定をいただきました。・・・

あれから9年です。その後、再発することなく、働き続けています。

(JJMP 4号, 2018, p13 【*東山健司】MMT:大田健次郎)

4. 上体を起こせない重い鉛様麻痺感のあきさん

詳細はブログで紹介されている。検索すれば出てくる。「こころこころあきのそら」

機関誌「マインドフルネス精神療法」4号から、一部を抜粋する。

「もう1例のあきさんは、回復経過をブログで知ることができる(文献参照:あきさんのブログ)。SIMT

で治っていく経過があきさんの母の眼で詳細に記載されている。そのうち、2010年8月22日の記事に、SIMTを開始した時点と10カ月経過した時点の症状を比較したものがある。SIMTの効果を知るのに、貴重な資料である。許諾を得たので、文末に資料として、大部分を引用させていただいた。

この時点では、まだ、完治ではなかったが、大波小波を繰り返しつつも、総じて、上り坂になっていく。非定型うつ病は薬物療法では治りにくいのだが、こうして熱心にSIMTを併用すれば、改善するものだということがわかる貴重な資料である。

あきさんは、2009年10月に、初回面談を受けて、以来、毎月1、2回、グループ・セッションに参加された。この頃は、「マインドフルネス心理療法の基礎」セッション1から10までの構造化された課題を実行してもらっていた。その後、希望する限り、20回ほどまで受けることができた。あきさんは、09年10月にSIMTを開始して、10年12月まで、グループセッションに参加して、さらに自分で継続して実践して完治し、11年2月に就職した。SIMTの実践は、実に16カ月であった。現在まで数年にわたり、再発していない。

文末の資料の鉛様麻痺感の項を見ていただきたい。初めて、グループセッションの会場に現れた時には、自分で歩行できず、両親にかかえられて会場にはいった。机を囲んで他の参加者が着席していたが、あきさんは身体を起こすことができず、顔を机につっぷして、説明する筆者の方を目でみておられた。「このような重症の鉛様麻痺感が治るのか」と両親も筆者も半信半疑であっただろう。だが、「治りたい」という真剣なあきさんの努力と遠距離を会場まで抱きかかえてセッションに参加できるように尽力された両親の愛情にささえられて、完治した。・・・

【資料】SIMT 開始時点と

SIMT に取り組んで10か月目の症状の変化

(ブログ 2010年8月22日の記事より)

文中の「私」は、あきさんの母。このブログは、娘の闘病の様子を母が観察して書いた記事が多い。ブログの作者の許諾を得て掲載する。・・・(様々な症状の開始時点と10か月目の状況が記載されているが、ここでは一部を抽出)

1. 鉛様麻痺感

★参加する前

少しのストレスで体が動かなくなる。これが起こると急に倒れたように横になり、手足が重くなって、強い重力がかかったようになり、口を開くこともできなくなる。目の動きだけで意思表示する。治るまでに30分から数時間かかる。

☆SIMT 開始10か月

現在は全く無い。非常に強いストレスがかかったときだけ、身体が少しだるくなる程度で、動くことは普通にできる。

2. 頭痛

★参加する前

頭痛 四六時中

☆SIMT 開始10か月

頭痛はまったくない。

9. 過食・拒食

★参加する前

過食・拒食が酷く、数週間の内交互現れる。一気に7キロくらい太ったかとおもったら一気に10キロやせた。拒食の時は、漢方薬で食欲が出た。

☆SIMT 開始10か月

「今日はいっぱい食べちゃった」というので聞いてみるとポテチ1袋と、小袋のお菓子2個……。まったくたいしたことはない。若い女の子なら時々あるやけ食い程度。食事は、おかずは食べるがお米をあまり食べなくなった。最近また3kgほど痩せた。

10. 過眠

★参加する前

異常なくらいの過眠。一日中寝ている。強い眠気が襲ってくるので、食事とお風呂とトイレ以外は寝ている。お風呂はほとんどちゃんと入る。入らないとアトピーでかゆくてひどいめにあうらしい。

☆SIMT 開始10か月

朝7時半に起き、夜0時に寝る生活。外出して疲れた時は夕方30分くらい寝て体を休めるときもある。

12. アトピー

★参加する前

アトピーが酷い。

☆SIMT 開始10か月

少しずつ回復している。

15. 胃の症状

★参加する前

胃のムカつき。胃痛。強い吐き気。

☆SIMT 開始10か月

あさの胃のムカつきは以前としてあるが、聞かないと言わない。さほど気にしなくなっているのか？

あきさんは、2009年10月に、初回面談を受けて、以来、毎月1、2回、グループ・セッションに参加された。この頃は、「マインドフルネス心理療法の基礎」セッション1から10までの構造化された課題を実行してもらっていた。その後、希望する限り、20回ほどまで受けることができた。あきさんは、09年10月にSIMTを開始して、10年12月まで、グループセッションに参加して、さらに自分で継続して実践して完治し、11年2月に就職した。SIMTの実践は、実に16カ月であった。現在まで数年にわたり、再発していない。」

以上が、4号からの一部抜粋であるが、最近のブログを拝見すると、その後、就職し、結婚して、子どもを授かっている。

(JJMP4号, 2018, p7【東山健司さん＝次の体験記の著者】MMT:＊大田健次郎)

5. 再発した非定型うつ病

17歳の女性。(不登校になった)他のMMTの支援でSIMTのセッションを10回まで受ける事により、・・・セッション終了時には、学校にも行けるようになりました・・・しかしその後、急激にストレスが加わる事が起きて、一気に症状が悪化して坂道を転げ落ちるように、セッション開始前の状態に戻ってしまいました・・・

(そこで、もう一度SIMTにとりくむ)

現在では、通常の生活を普通に送っています。減薬も取り組んでいます。そして、自分の状態が悪化する事はどんな事なのかを身体の反応で解っています。また、今後どうする事は自分の状態を良くして行く事なのか、自分の身体の反応で理解していますので、ストレスが加わる事が起きて、一時的に心のバランスが崩れかかりますが、自分で立て直し通常の生活を送っています。

(JJMP4号, 2018, p44【Aさん】MMT:＊佐藤福男)

6. 親の暴力・非定型うつ病・SIMTのセッションに何度も挑戦

スタート時の主訴：非定型うつ病の症状、眠りすぎ、やる気が出ない、人に劣っていると感じる、以前より

感情的になりやすい等の症状。現在、大学院生。勉強に取り組む事が出来にくい。学校に行っても授業が頭に入っていない。友人とも上手くコミュニケーションが取り難い。このままだと大学院を卒業できなくなるので、その事は避けたい。数年前に、大田先生のセッションに参加するが途中で挫折したので、今回は何としても頑張りたい。・・・

セッション開始後：セッション開始時は順調に始まるが、その後からは課題の取り組みが出来ない状態になり、セッション3の段階で不参加が続く。何度かメールをするが連絡がなく途中中断となる。

その後、再度連絡が入り再チャレンジをするが、再度セッション3の段階で不参加となる。無理強いには相応しくないで、そのままの状態ですばらく経過する。

そこから約1年後に連絡が再び入り「何としても、今の状態を脱したい」「このままでは、自分がダメになってしまう」との事。・・・

本人が再度、マインドフルネスに本気で取り組む事を確認して、三回目のセッションの参加となる。

セッション半ばで症状の波に襲われ苦戦するが、課題の取り組みを通じて乗り越える。次第に症状が安定し始めた頃に、大学院時代のインドネシアの知り合いから連絡が入りインドネシアに来ないかと誘われる。海外勤務は本人の希望だったので多少迷いはあったものの、本人の状態がすこぶる安定しているのでセッション7の段階でインドネシア行きを決意する。その後は、スカイプセッションに切り替えてセッション10までを終える。・・・

【本人の手記より】一つの間人間関係からなぜうつ病などにならなければならないのかと、情けなくてたまらなかったのだが、普通のうつ病と違い、幼少期のフラッシュバックがひどかったのがこれは普通のうつ病ではないのではないかと思っていたが、非定型うつ病の症状をネットで見つけたときはびたりと一致した。父親の家庭内暴力とそれに起因する生きづらさや自己評価の低さ。それを覆い隠すようにぎりぎりまで頑張ってきた自分。そういった一連のことが一つの出来事でバランスをとれなくなり崩れ去ったような気がしている。・・・

現在も過去の嫌な出来事に対する自動思考は出てくるし、100パーセント昔の自分になれたかというところはまだだ。けれども、一度は普通に生きることさえあきらめかけ自分。あと数年はマインドフルネスを続けて完治に持って行きたいと思う。

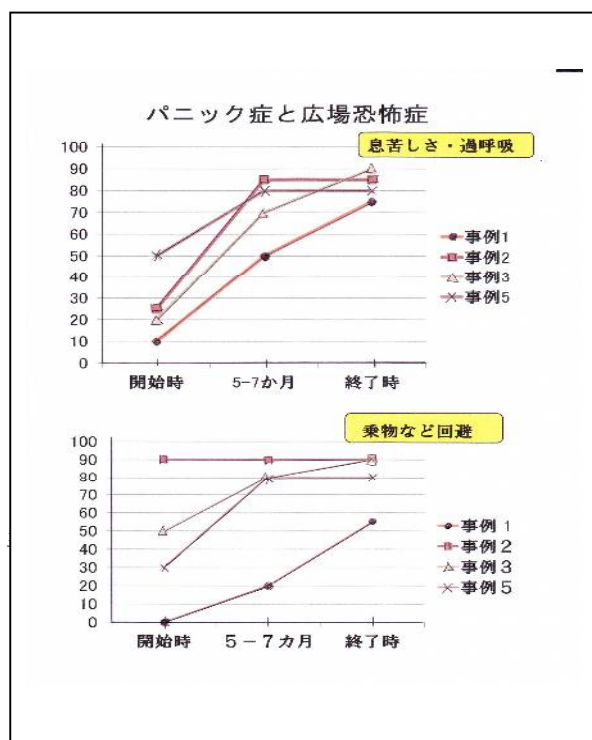
おそらくこの感想文を読む方は、うつ病に苦しんでいる人であろう。きつとうつ病はなおります。自分をあきらめずにマインドフルネスをして欲しい。自分を許して、寄り添い、自分と対話して自分を見つめながらマインドフルネスに取り組んでいい。佐藤さんの口癖である、「騙されたと思って続けてみて」。これを私も皆様に贈る言葉として締めたい。健闘を祈ります。
(JJMP6 号, 2020, p60 【F J さん】 MMT:*佐藤福男)
(この文は全文、ホームページに掲載)

第3節 パニック症と広場恐怖症

1. 総研の集団 SIMT セッション

【図の上部】は SIMT を実施したクライアントの改善経過である。セッション 10 までの標準的な方法により課題を実践したクライアントの症状の経過である。症状は多数あるが、過呼吸・息苦しさの症状の推移を示した。他の症状もほぼ同様の経過をたどる。しかし、広場恐怖は別の経過をたどることがある。

【図の下部】は、広場恐怖症のうち電車回避の症状の改善経過を示す。【図1】のパニック症のクライアントと同じサンプルである。



支援者のグループセッションに参加して、セッション 10 のあとも参加しながら乗物回避のエクスポージャー法を挑戦した。事例1は、グループセッションへの参加は13カ月で修了したが、短い区間を電車に乗ることができて自己評価点数が55であったが、あとは自分一人ですべてとしてセッションの参加を終結した。事例2は、乗物回避はなかった。

事例3は19か月で終結し、事例5は、14か月で終結した。2例とも半年くらいで乗物回避は改善していた。長く続けたのは、自己評価の向上が主であったと思われる。事例4は図に提示していないが、6か月経過時点で自己評価点が85点となりセッションへの参加を終結した。

(JJMP2 号, 2016, p35 【4名のクライアント】 MMT:*大田健次郎)

3. パニック症と広場恐怖症・40代の主婦

実際の事例1の経過を簡単に述べる。1年2カ月通常のセッション1~10の課題の実践の後、電車に乗ることに挑戦した事例である。

40代の主婦。14年前に発作が出てパニック障害(当時)と診断された。4年ほど前から症状は落ち着いてきたが、広場恐怖が治らなかった。電車、美容院、歯科医院、人ごみ、街中などを避けていた。車の運転も近所にしか行けないという状態だった。夫に車で送ってもらって SIMT のグループセッションに参加した。

月1-2回、グループセッション参加16回、月1回程度の日記指導15回。支援期間は通算1年2カ月だった。13カ月目に、電車に乗ろうと挑戦した。1日目は駅のホームまで行ったが、不安が強くて乗れなかった。2回目で、思い切って電車に入った。緊張があったが呼吸法をしながら一駅で降りた。帰りにも乗れるか不安だったので、薬を飲んで乗った。

(JJMP2 号, 2016, p37 【40代の主婦】 MMT:*大田健次郎)

3. パニック症とうつ病

家庭や職場の環境の変化、ストレスからうつ病、パニック障害を発症。・・・

人が怖くて外出できない、睡眠中も悪夢にうなされたり発作が出たりして眠れないなど、四六時中恐怖に支配されていました。・・・

1年半ほど SIMT を実践。・・・

今ではほとんど症状が出ることもなく、気分が落ち込んだり不安になることがあってもそれを受け入れることができ、毎日30分以上の呼吸法も続けて実践しています。

(JJMP2号, 2016, p38 【*北川綾子】MMT:純和センター)

4. 不安症とパニック症 (体験記)

【要約】マインドフルネス自己洞察瞑想療法でパニック症、不安症を治しました。セッション1～10まで約10か月間の様子をまとめました。実際の症状がどのように変化していくか途中経過がわかるので、パニック症で苦しみ、マインドフルネスを受けてみようかと迷っている方の参考になると思います。治すために、呼吸法を毎日何分くらい行ったかのデータも載せました。完治後4年以上経過していますが、再発はありません。

【本文より】

職場のストレスからパニック発作を起こし、それ以来職場だけでなく、自宅や他の閉所でも発作を起こすようになり、行動が制限された状態でした。身体症状とそれにまつわる不安感に悩まされていました。心配なことがあるとすぐ不安になり、なかなか平常心にもどれませんでした。

病院で薬を処方されていたがあまり効かず、常に何か治す方策を探していました。・・・

【セッション8】

不安になる前に察知して捨てることが出来るようになった。

これ以降、仕事が忙しくなり忘れていたうちに身体症状はなくなっていた。

パニック発作も一切出なくなっていた。・・・

以下は、各セッションにおける呼吸法の一日の実施時間の平均です。SIMTをやってみようかと考えている方のご参考になればと思い掲載いたします。

呼吸法実施時間(平均)	
セッション1	20-30分
セッション2	15-20分
セッション3	15-20分
セッション4	30分
セッション5	30分
セッション6	20-30分
セッション7	20分
セッション8	20分

(JJMP2号, 2016, p39 【*畑中典子】MMT:佐藤福男)

5. パニック症、広場恐怖症

パニック症、広場恐怖症、予期不安あり。SIMTのセッションを受けたが、症状のアップダウンを繰り返した。10カ月で、症状が9割ほど改善した。

トンネルで発作が起きた。3～4年、通院、薬物療法を受け、完治と言われた。2か月後、長距離バスに乗った時、不安に襲われ、再発。インターネットで検索してマインドフルメイトをみつけて、セッションを開始した。10回終わってだいぶ軽くなった段階である。

(JJMP2号, 2016, p25 【Aさん】MMT:*佐藤福男)

6. パニック症

20代後半、12年前にパニック症発症、休職。薬物療法を受けて軽くなり復職。ただし、広場恐怖は続いた。4～5年後に再発。有名なクリニックにかかるが、院長に「一生治らない病気だ」と言われた。薬物療法を続け、認知行動療法もあった。2～3年で快方。数年、国内なら飛行機にも乗れた。

その後、職場でのストレスを感じて、息苦しい状態、頻繁に下痢の症状で通勤電車を降りる。内科で過敏性腸症候群と診断される。しかし、息苦しさ、不安焦燥、睡眠障害があり、心療内科に受診。薬物療法を受けるが、治らないので、インターネットを検索して治療法をさがした。マインドフルメイトのSIMTを受ける。

受け始めた時は、不安がひどく、不眠、息苦しい、身体が痛い、などの症状があった。4、5か月目のころ、断薬。セッション5～6のころ、下痢が改善、セッション7の時、社員旅行で台湾に行く計画が起きたが、思いきって参加できた。

(JJMP2号, 2016, p27 【Bさん】MMT:*佐藤福男)

7. パニック症、うつ病の寛解後の不安

8年前に飛行機の中でパニック発作。その後、うつ病になる。抗うつ薬を服用して、うつ病は寛解の段階でSIMTを受ける。予期不安があること、仕事に動悸があること、自分に自信がないこと、断薬したいことが希望。10回のセッションを受けて、改善した。

(JJMP2号, 2016, p30 【Cさん】MMT:*佐藤福男)

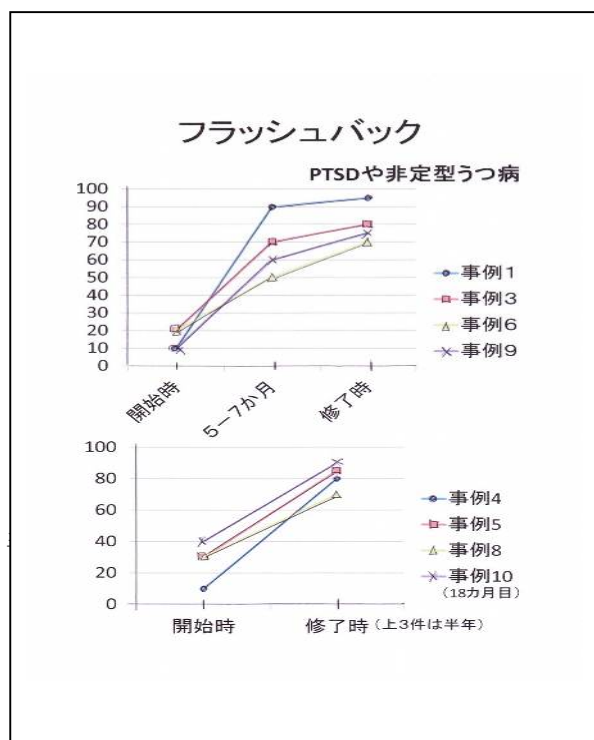
第4節 PTSD とフラッシュバック

1. 総研の集団 SIMT セッション

PTSD や非定型うつ病にフラッシュバック、悪夢の症状がみられる。・・・

標準的な自己洞察瞑想療法(SIMT) (セッション1から) を半年ほど実施した時と、さらに 半年から1年のグループ・セッションを続けた人の主観的な改善評価点数の推移である。

(JJMP5 号, 2019, p9【8名】MMT⇒大田健次郎)



2. PTSD とパニック障害、完治への道のり

【要約】私が初めて心療内科へ行き、医者から言われたことが「こういう病気は、治る人は2割程度で、後の8割程度の人には治りません。治らなくても薬を飲んで、普通に生活できれば、それでいいですからね。」でした。けれども、マインドフルネス SIMT では、改善、完治できる可能性がある、といます。そこで、私が体験した、PTSD とパニック障害を発症してから完治に至るまでの道のりを、書いてみることにしました。

【本文より】「私には見えないものが、私に何か悪影響を与えている。」この思い込みから、少しの影や音だけでも過敏に反応し、首から背中にかけて蟻走感が起こり、頭痛がして気が狂いそうになりました。夜、一人でいると、突然の激しい動悸にビクビクしたり、

呼吸の仕方が急にわからなくなったり、寝れば悪夢でうなされる。そんな日々が続き、とうとう引っ越しまでしました。

環境が変われば、落ち着いてくるかと思っていましたが、そんな簡単なものではありません。私の思いとは裏腹に、何もしていなくても、突然、怖くなり、テレビや会話で、ちょっとでも思い出しそうになると発狂しそうになる。蟻走感や喉のつまりなどの症状は定着し、過呼吸も頻繁に起きるので、外出できる範囲がどんどん狭くなり、美容院へ行くことも電車に乗ることも、できなくなりました。

この頃の私は、どうにかして治したいのに、どうにもならない情けなさから、よく一人で泣いていました。・・・

(SIMT のセッションに参加)

また、パニック発作(過呼吸、動悸、ふるえ、気が狂いそう)が、突然起きるという経験から、予期不安と広場恐怖もひどかったのですが、ゆっくり呼吸法をしている間は、自分を見失うことがない、という自信をたくさんつけて(毎日30～50分の基本的自己洞察)、少しずつ行動していくようにしました。・・・

(実践経過と気づいたことが記述されている)

こうやって、自己洞察瞑想と価値実現(病気を治す)の行動を続けたところ、症状が改善していきました。大田先生からの助言がなくても、一人でも大丈夫だと思えるまで、セッションを受けてから1年半経っていました。この間に、薬も減薬、断薬できました。・・・

不思議な体験

それから数年経った頃でしょうか。8月に PTSD となるきっかけがあったため、この時期になると、少し過敏になっていました。だからといって、社会生活が障害されているわけでもなく、薬が必要なわけでもなく、普通に生活していたのですが、たまたま読んでいた本で、忘れかけていた神経回路が、突然発火したかのように、恐怖体験の時の恐怖感、発狂しそうな感じ、それに伴う蟻走感、頭痛、まるで肩に何かを乗せているような重さが、一気に襲ってきました。一瞬、「どうしよう! また、元に戻ってしまうのでは?」と不安になりましたが、夕食を作る時間だったので、そちらへ集中することにしました。しかし、食材を切りながらも、全く治まる気配はありません。なので、一度手を止めて、そのまま自己洞察瞑想を試みることにしました。すると突然、恐怖感も辛い身体反応も、全てが小さく点のように消えていくのと同時に、全てから

超越したかのように、一点の濁りもない、まるで晴天のような、明るい空間のようなところに出たように感じました。それからは、ただただ嬉しさ、喜びのような感情が全身からこみ上げてきて、身体はまだ、辛い感覚が残っているにもかかわらず、「私は、もう大丈夫。」と確信しながら、ルンルン気分で料理や本の続きを読むことができました。

この体験は、いつ思い出しても不思議なのですが、それ以降、PTSD の件は、解決された出来事となったのです。

(JJMP5 号, 2019, p17 【*山口恵子】MMT=大田健次郎)

第5節 緊張性の身体症状

1. 緊張すると呼吸困難になるのが慢性化

【要約】仕事で緊張を強いられる場面、趣味で続けているバレーボールの試合前にゲホゲホと息苦しく咳きこむことが増えていた。また、職場、バレーボールの場でも自分だけが仕事をしていると不満を感じていた。仕事、バレーボールでいらしている時には妻と大喧嘩をし、家事、育児にも手がかり余裕のない生活を送っていた。職場、バレーボールの場でも役割を果たしてはいるが、本心ではもっと他の人に仕事をしてほしいと怒りさえも抱いていた。何かを変えたいと思い、マインドフルネスに興味を持ち、自己洞察瞑想療法の門をたいた。実践していく中でこうあらなければならないという固定観念、他者との比較による劣等感から必要以上に頑張ってしまうという行動パターンになっていることに気づいた。自分のもやもやしている正体がわかり始めた時には自然とゲホゲホとする回数も減っていった。また、新たな自分の価値、願いを知り、穏やかな生活を取り戻すことができた。

【本文より】（10回のSIMTのセッションを受けて）

私は自己洞察瞑想療法を継続して「ゲホゲホ」と身体症状もほとんど出なくなりました。また、仕事、バレーボールの活動に対しても「しっかりとやらなくてはいけない」と必要以上に力が入っていましたが、そういった強迫観念も減ってきたように思います。たまには妻と大喧嘩をするときはありますが衝動的になる回数も減りました。・・・

(JJMP6 号, 2020, p37 【*吉岡五郎】MMT=羽利泉)

2. 家庭崩壊の苦悩から精神的に疲弊

【要約】家族関係の崩壊により、精神的に不快な感情

や思考を止めることができなくなった。シングル・ファザーとして朝から晩まで気が休まらず、身心ともに疲弊した。自己洞察瞑想療法に長期的に取り組むと覚悟を決め、特に精神状態がひどい時もとにかく実践した。やがて、心が整うようになり、好きだった絵を描くようになった。過去に原因を探すことよりも、過去の自分に気づき、自分の生き方に無理があったことに気づいた。今は、ありのままの自分の気持ちを大事にできるようになった。人前に出るのもやっとだったのに今では自治会の役員を務めるようになった。マインドフルネスを習慣化し、気持ちや思考の整理ができるようになった。考え方を変えるということは難しいが、逃げてしまっただけは何も変わらない。それが今後もマインドフルネスを実践する理由である。

【本文より】（家庭が崩壊し）

そして、あまりにも精神症状が悪化し、普段の生活にも支障をきたしてきたので、心療内科に通い、薬を飲んで改善していくようになりました。その後、先生のカウセリングと薬も使い、少しずつよくなるはなりましたが、それでも朝、目がさめても体を起こせないくらい気分がひどい日も多々ありました。・・・

その後、子供を引き取り、離婚をし、新しい生活を選択しましたが、毎日、毎日ずっと気分が落ち込んだままの状態はなかなか変わりませんでした。さらに子供との生活で仕事と家事をこなすために、朝早くから夜遅くまで動かざるをえない状態で精神的にも疲れ果てて、自分でもどうすればよいのかわからなくなっていました。・・・

（10回のSIMTのセッションを受けて）

きっかけは離婚から始まったマインドフルネスですが、今までの自分の生き方にも自分で無理をしていたところがあるとわかりました。まだまだ自分に自信が持てずにいることがありますが、マインドフルネスを始めてから気をつけられるようになったのは、「自分に無理をしないように心掛けること」です。

他者との比較やまわりの影響などを気にせずに、自分は今の自分で良いという気持ちを常に保てるようにして行きたいです。2年半前に精神的にひどい状態になった時には、仕事にも支障が出て、人前に出ることもやっとでしたが、少しずつ改善しなければという気持ちも湧いてきて、今は自治会の役員などにもなり、前向きに改善して行こうという気持ちになりました。また、絵を描くということが自分にとって大切なこと

であるのがわかりましたので、この先の人生に様々なことで活かして行きたいと考えています。

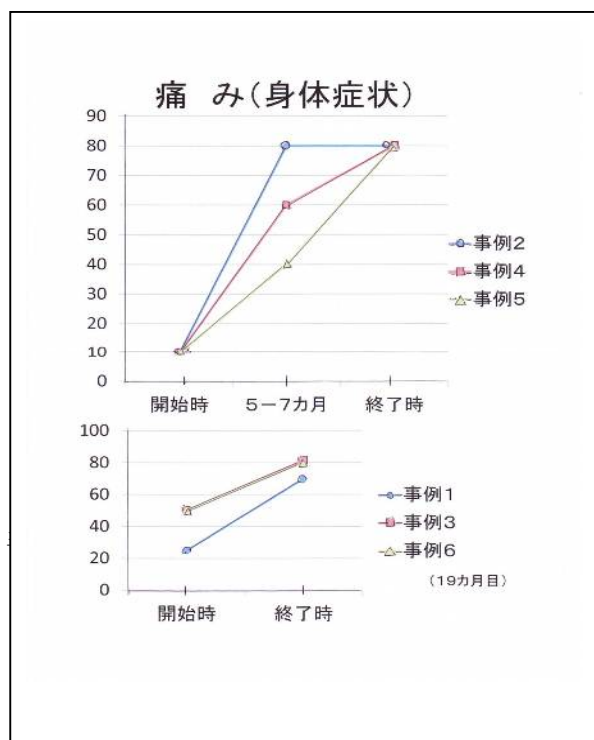
(JJMP6号, 2020, p41 【*PUKU】 MMT=羽利泉)

第6節 慢性の痛み等

1. うつ病・パニック症・PTSD に併発の痛み

ストレスが慢性化する人には、種々の身体部位に痛み（頭痛、胃痛、胸痛など）があることが多い。うつ病、不安障害（パニック障害、PTSD、社会不安障害など）の人も、痛みがあることが多い。

うつ病や不安障害が主訴であったクライアントがマインドフルネス心理療法(SIMT)によって、痛みが軽くなった事例を表に示す。



非定型うつ病＝事例1, 2, 4, 5

パニック症＝事例3

PTSD＝事例6

(大田健次郎, 2016「自己洞察瞑想療法(SIMT)による改善事例」日本マインドフルネス精神療法協会)

2. 慢性的痛みや非定型うつ病のような症状

職場のストレスから慢性的な痛みや不調。痛みのほか、過眠、鉛様麻痺感、フラッシュバックがあった。電車乗れない、レジで待てない、喫茶店に入れないな

どの回避も。

SIMT のセッションを受けてかなり軽くなって、電車に乗れて、アルバイトができるようになった。

(JJMP 創刊号, 2015, p40 【*大木義男】 MMT:大田健次郎)

3. 関節リウマチの痛み

関節リウマチ炎を発症し、痛みがひどかった。数年前からマインドフルネス SIMT の心の健康体操に参加していた。投薬を続けながら、発症後も呼吸法を続けた。うつ病にもならず、なんとか続けている。

(JJMP 創刊号, 2015, p43 【*藤山真紀】 MMT:大田健次郎)

第7節 ホームページ等に発表された改善事例

上記は、マインドフルネスに関する研究誌「マインドフルネス精神療法」に掲載された改善事例であるが、このほかにマインドフルネス瞑想療法士 (MMT) のホームページやブログで紹介された事例がある。筆者のブログでは、次の記事に掲載している。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4563>

マインドフルネス総合研究所による事例。

パニック症、うつ病、非定型うつ病。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4564>

同上。パニック症、うつ病、非定型うつ病。

<https://blog.canpan.info/jitou/archive/4565>

他の MMT による事例のうち、総研に連絡があったもの。これ以外にも、改善事例がある。パニック症、うつ病、非定型うつ病、トラウマ、過食嘔吐、夫婦間の葛藤など。

おわりに

このように、無評価で観察のマインドフルネスを超えた、さらに深い意識現象を観察して、病気を持続させる背後の要因を観察し影響を評価し、衝動的な反応がもたらす影響を現在進行形で評価観察して価値実現の行動を習得する SIMT が、難治性、慢性の精神疾患を改善できることは明らかである。

しかし、大きな課題がある。SIMT で支援できるマインドフルネス瞑想療法士の数に極めて少ない。各県に

は潜在的な SIMT の対象者が何十万人もいると推定される。都道府県規模の種々の相談機関、支援団体の利用者のなかにも、うつ病やパニック症、PTSD などが治らないで苦しんでいるひとがいるはずである。SIMT で支援できる可能性があるので、難治性、慢性の精神疾患で苦しみ続ける人に対して、新しい支援の仕組みを作ることを協同で検討していきたい。

注

- 1) SIMT : 自己洞察瞑想療法、Self Insight Meditation Therapy

参照文献：大田健次郎(2013)および、大田健次郎(2014)

マインドフルネス総合研究所のホームページでの紹介：

<http://mindfulness.jp/>

マインドフルネス心理療法 SIMT とは

文献

大田健次郎(2013)『うつ・不安障害を治すマインドフルネス～ひとりでできる「自己洞察瞑想療法」』佼成出版社

大田健次郎(2014)『不安、ストレスが消える心の鍛え方——マインドフルネス入門』清流出版

大田健次郎(2022)『「死」と向き合うためのマインドフルネス実践』佼成出版社

あきさんのブログ

「ブログ こころこころあきのそら」で検索すれば出てくる。

東山健司さんのブログ

「ブログ うつ病・治りました～完治を目指して」で検索すれば出てくる。

大田健次郎 (おおた けんじろう)

日本マインドフルネス精神療法協会代表、マインドフルネス総合研究所代表。マインドフルネス瞑想療法士。

著書：『うつ・不安障害を治すマインドフルネス』佼成出版社、『マインドフルネス入門』清流出版、『「死」と向き合うためのマインドフルネス実践』佼成出版社