

マインドフルネス自己洞察法で ストレス障害 (PTSD)・ うつ病からの脱出

非営利型 一般社団法人

マインドフルメイト 佐藤福男

マインドフルメイトの紹介

- マインドフルメイトは2010年に発足
- マインドフルネス自己洞察法を用いて
うつ病や不安障害・パニック障害・PTSD等の
ご相談や、回復から完治までのサポート
- 山梨県(甲府市)、
東京都(八王子市・八重洲・日比谷)、
愛知県(名古屋市)の5会場で活動を開催しています
- これまでに600名程の方のご相談と、
360名程のサポートを行っております
- 現在では、18名程がセッションに参加をしています

マインドフルネス自己洞察法で ストレス障害(PTSD)・ うつ病からの脱出

* マインドフルネス自己洞察法で
回復して行く過程を、
出来るだけわかりやすくお話をします。

○ その為にわかりやすいケースを取り上げます。

※ 実際は様々なケースがあります。

概略-①

別表-A

マインドフルネス心理療法(SIMT)による

セッション参加の回復状況

マインドフルメイト

【参加者】 K さん

セッションのスタート時の状況

- 参加者の性別 : 女性
- 参加者の年齢 : 50代
- 参加者の病名 : ストレス障害(PTSD)
- 参加期間 : 2015年12月~2016年10月

主訴:2014年3月に非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りました。心療内科でストレス障害、不安障害の診断。抗うつ薬は副作用多く、現在は漢方を服用。焦燥、イライラ感はなくなりましたが、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。

【記入方法】

①100点評価で記入。

0~20=非常にづらい、回数が多い 21~40=かなりづらい 41~60=ややづらい 61~80=少しづらい、回数が少ない 81~100=平気

②記入時の状態を記入。

セッション	開始時 ①	1月 ②	2月 ③	3月 ④	4月 ⑤	5月 ⑥	6月 ⑦	7月 ⑧	8月 ⑨	9月 ⑩
(A) 抑うつ気分、頭の重苦しさ	0	0	0	21	25	15	20	40	50	100
(B) 不眠傾向、眠れない	81	81	75	80	90	60	70	81	85	100
(C) 食欲がない	70	70	80	80	80	60	90	85	90	90
(D) 鉛の様な麻痺感、起き上がれない<非定型>										
(E) 過眠傾向、眠る時間が多すぎ<非定型>										
(F) 過食傾向、食べすぎ<非定型>										
(G) 批判・拒絶に過敏に反応<非定型>										
(H) 死にたい	0	0	10	25	50	50	50	70	60	100
(I) 痛み=頭、胸、胃、(胃)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(J) 予期不安	60	60	40	80	35	40	65	60	70	90
(K) パニック発作	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(L) 回避=電車、高速、()	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(M) 私独特の症状(身体的な症状)	50	55	55	55	60	20	25	25	35	90
(N) 私独特の症状(人と話すのが辛い)	10	10	5	5	10	10	10	20	25	80
(O) その他の変化										
総合点	571	576	565	646	650	555	630	681	715	950

概略-①-A

別表-A

マインドフルネス心理療法(SIMT)による

セッション参加の回復状況

マインドフルメイト

【参加者】Kさん

○参加者の性別：女性

○参加者の年齢：50代

○参加者の病名：ストレス障害(PTSD)

○参加期間：2015年12月～2016年10月

セッションのスタート時の状況

主訴：2014年3月に非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りました。心療内科でストレス障害、不安障害の診断。抗うつ薬は副作用多く、現在は漢方を服用。焦燥、イライラ感はなくなりましたが、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塗方にくれている。

概略-①-B

別表-A

マインドフルネス心理療法(SIMT)による

セッション参加の回復状況

マインドフルメイト

【参加者】Kさん

○参加者の性別：女性

○参加者の年齢：50代

○参加者の病名：ストレス障害(PTSD)

○参加期間：2015年12月～2016年10月

セッションのスタート時の状況

主訴：2014年3月に非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りました。心療内科でストレス障害、不安障害の診断。抗うつ薬は副作用多く、現在は漢方を服用。焦燥、イライラ感はなくなりましたが、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。

概略-①-C

【記入方法】

①100点評価で記入。

0~20=非常につらい、回数が多い 21~40=かなりつらい 41~60=ややつらい 61~80=少しつらい、回数が少ない 81~100=平気

②記入時の状態を記入。

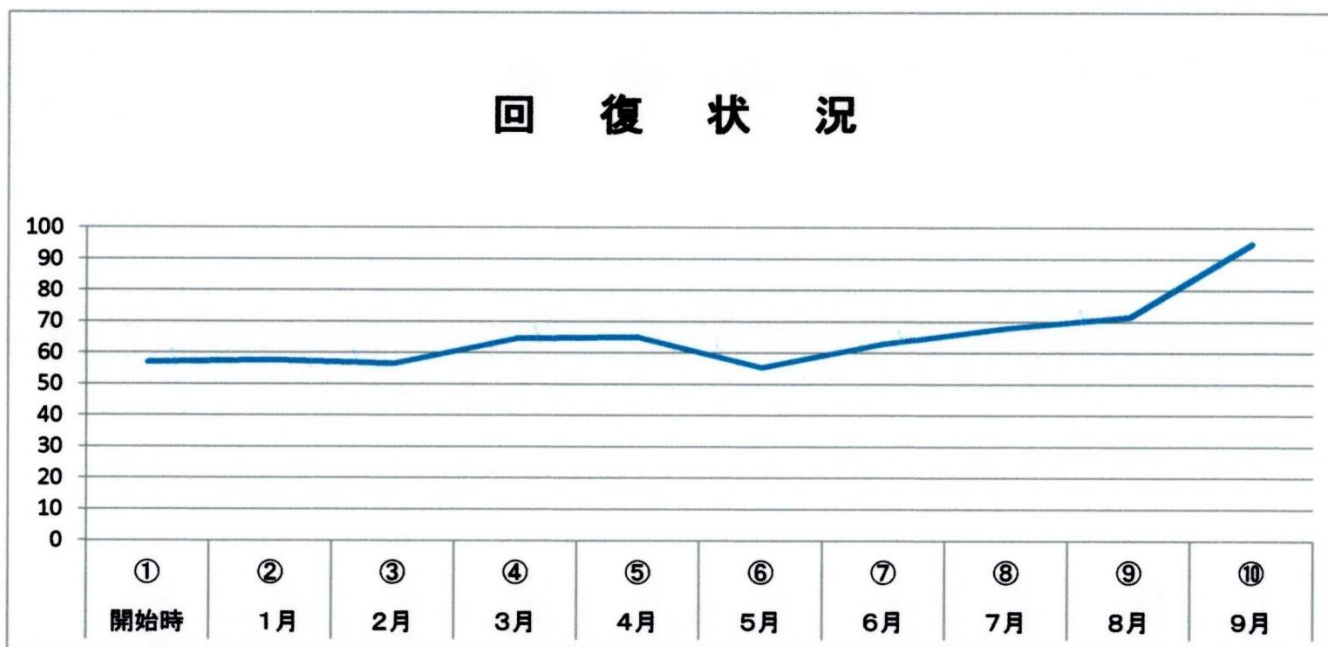
セッション	開始時 ①	1月 ②	2月 ③	3月 ④	4月 ⑤	5月 ⑥	6月 ⑦	7月 ⑧	8月 ⑨	9月 ⑩
(A) 抑うつ気分、頭の重苦しさ	0	0	0	21	25	15	20	40	50	100
(B) 不眠傾向、眠れない	81	81	75	80	90	60	70	81	85	100
(C) 食欲がない	70	70	80	80	80	60	90	85	90	90
(D) 鉛の様な麻痺感、起き上がれない<非定型>										
(E) 過眠傾向、眠る時間が多すぎ<非定型>										
(F) 過食傾向、食べすぎ<非定型>										
(G) 批判・拒絶に過敏に反応<非定型>										
(H) 死にたい	0	0	10	25	50	50	50	70	60	100
(I) 痛み=頭、胸、胃、(胃)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(J) 予期不安	60	60	40	80	35	40	65	60	70	90
(K) パニック発作	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(L) 回避=電車、高速、()	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
(M) 私独特の症状(身体的な症状)	50	55	55	55	60	20	25	25	35	90
(N) 私独特の症状(人と話すのが辛い)	10	10	5	5	10	10	10	20	25	80
総合点	571	576	565	646	650	555	630	681	715	950

概略-②

別表-A

期 日
セッション
回復状況

開始時 ①	1月 ②	2月 ③	3月 ④	4月 ⑤	5月 ⑥	6月 ⑦	7月 ⑧	8月 ⑨	9月 ⑩
57.1	57.6	56.5	64.6	65	55.5	63	68.1	71.5	95



セッション参加後の状況

セッションの課題にスタート直後から真摯に取り組む。その為、比較的早い段階で緩和に入る。

その為に、意味もなく涙が流れる事が次第に落ち着く等の症状に変化起きて来る。

また、否定的な思考が少なくなっている事に気付く。また、症状を嫌悪している事にも気付いて来る。

セッション10の段階で、劇的な症状の回復に至るが、その後も油断せずに課題の取り組みを継続する。

現在では、毎日笑顔で人と関わり、社会と関わりながら、楽しく意欲を持って過ごす幸せをかみしめている。

概略-②-A

期 日
セッション
回復状況

開始時	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
57.1	57.6	56.5	64.6	65	55.5	63	68.1	71.5	95

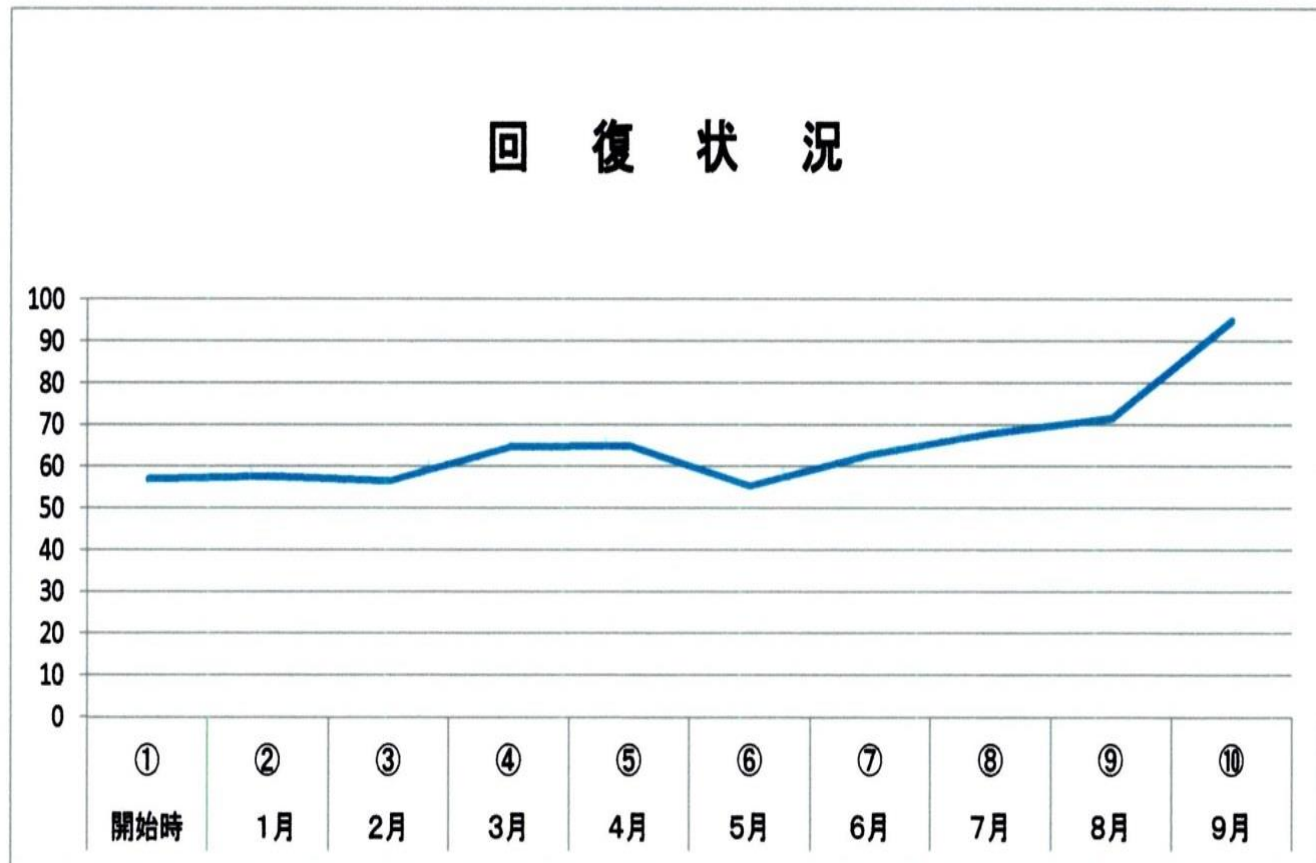
○スタート直後から
症状の変化はあまりない。

○セッション6で状態が落ちている。

○何故かセッション6から、
状態が上がっている。

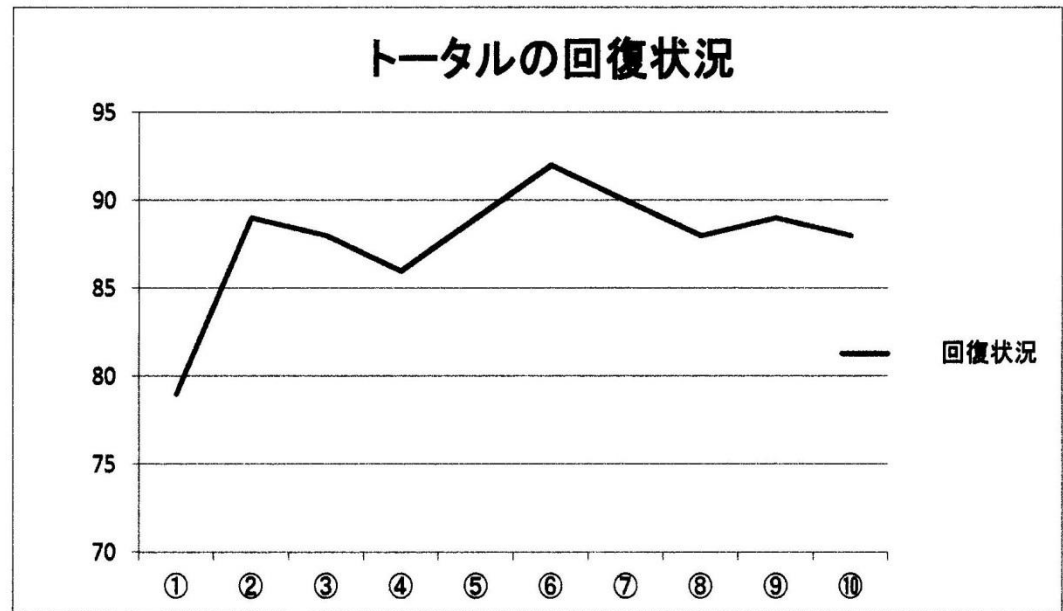
○何故、セッション9から
症状が上がって来たか。

回復状況



回復のパターン-①

期 日	7月6日	8月3日	9月7日	10月5日	11月2日	12月7日	1月11日	2月1日	3月1日	4月5日
セッション	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
回復状況	79	89	88	86	89	92	90	88	89	88



セッション後の状況

セッションの開始時から、症状の改善が見られた。

職場復帰を境に一時期バランスを崩して症状の波が起きて来た。

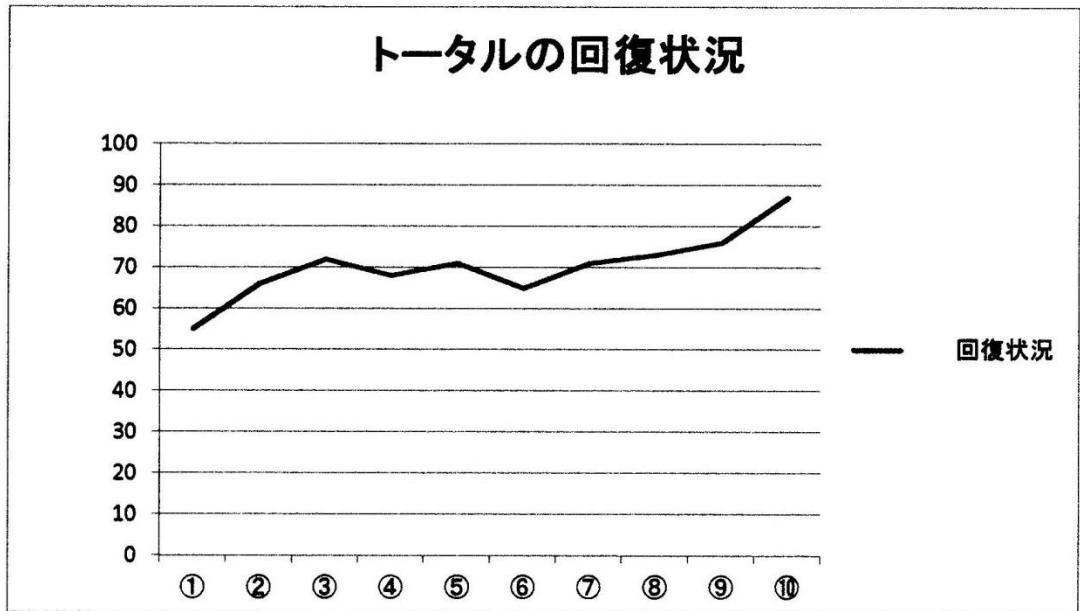
しかし、症状は悪化するもマインドフルネスの手法を繰り返す事により症状の改善して来た。

その後、医師の指示により減薬を開始。減薬の影響により再度の症状の波が起きるものの、

セッション終了後には、薬も少なくなり多少の不安を残しながらも本来の生活を取り戻す。

回復のパターン-②

期 日	開始時期	3月23日	4月20日	5月18日	6月15日	7月20日	8月17日	9月14日	10月12日	12月14日
セッション	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
回復状況	55	66	72	68	71	65	71	71	76	87



セッション後の状況

セッション開始直後から、症状に変化が現れる。
その後、しばらくは順調に回復をして来たが、
セッション中盤に症状の波が起こり、その状態が継続するようになる。
本人の根気良い課題実践によって、
セッション後半に入り、急激に回復スピードが上がり改善が見られるようになった。
セッション終盤には、飛行機を利用する海外旅行を楽しむ事が出来るまでに改善。
最終的には、マインドフルネスの手法を掴み、セッション指導を終了。
最終日には笑顔も見られた。

この方の状態

○ とても重症—

- ① お薬も副作用が強く服用が困難に為に漢方薬を服用している。
- ② TMS療法、運動などいろいろ試しましたが、効果を出す事が出来なかった。
- ③ 希死念慮や不安症状がとても強い

※ TMS治療(磁気刺激治療)とは、
薬を使わないうつ病などの最新治療法

この方の状態(一般的には)

希死念慮が強いと、引き受けに躊躇する



リスクが高い



丁寧に、理由を見つけてお断りをする

この方の状態 (何故、お引き受けしたか。)

- ① 発症の原因が特定出来ている事、
- ② クライアントがその事を認識している事、
- ③ 何としても
治したいとの強い意志がある事、

この方の状態 (お引き受け時のお願い。)

- ①どうしても時間が掛かる事。
- ②焦らずに真摯に解題に取り組む事。
- ③出来ない事、
わからない事があったら質問する事。

セッションの進行

- ① テキストに従って進めて行く(基本)
- ② クライアントの状態を
常にチェック・観察する。
- ③ クライアント状態に合わせて進めて行く。
 - テキストに合わせるのではなく
クライアント状態に合わせてテキストを進めて行く。
 - 理解出来ない箇所や、取り組みが出来ない箇所は、
噛み砕いて、取り組みやすく説明する。

セッションの進行-ポイント

- ① テキストに従って進めて行く(基本)
- ② クライアントの状態を
常にチェック・観察する。
- ③ クライアント状態に合わせて進めて行く。
 - テキストに合わせるのではなく
クライアント状態に合わせてテキストを進めて行く。
 - 理解出来ない箇所や、取り組みが出来ない箇所は、
噛み砕いて、取り組みやすく説明する。

セッションの進行-難解な個所

- そのままにする
- 名前を付ける
- 洞察
- 本音

セッションの進行-難解な個所

- そのままにする⇒**わからない**
そのままにたくない
- 名前を付ける⇒**適当な名前を付ける**
- 洞察⇒**洞察から考えに入る**
- 本音⇒**本音がわからない**

セッション - 1

- ① 手法と目的の違いを伝える。
- ② 基本をわかりやすく伝える。
- ③ 出来る事を行う事を伝える。

セッション - 2

A: 症状はほとんど変わらず

- 真摯に取り組む姿勢を評価する。
- 名前を付ける事の目的を伝える。
- 評価の影響を伝える。

セッション - 3

A: 症状はほとんど変わらず

- 真摯に取り組む姿勢を評価する。
- 症状には特徴がある事を伝える。
- 気付いた症状の対処法を伝える。

セッション - 4

A: 気づきが始まる

- 思考が少なくなっている事に気付く
- 症状を嫌悪している事にも気付く。
- その結果、負のサイクルを自覚する。

セッション - 5

A: 本音に気付く

- 症状が多少緩和し始める。
↓
- 不満や不安・恐怖の本音に気付く。
↓
- 症状の波の対処を伝える。

セッション - 6

A:抑うつ症状や重苦しさが緩和する



○ 今までにない症状を感じる。



○ 悪化が起こる。



○ 症状の波の対処を行う。(戻る)

セッション - 7

A:抑うつ症状や重苦しさが次第に良くなる



○ 気付かない事の注意が向き始める。



○ その為に症状の波に悩まされる。



○ 症状を悪化させている事に気付く。

セッション - 8

A:明らかに少し楽に過せる日が出て来た。

- 負の連鎖・負のサイクルの対処法
- 症状を辛いから特徴に置き換える
- 過去や将来の洞察の意義を伝える

セッション - 9

A:明らかに良くなっている実感を持つ。

- 悪化・回復に至るのかを再確認
↓
- 特徴を理解し再発防止の対策法
↓
- 繰り返し取り組んで行く大切

セッション – 10

A:セッションの最終局面で
劇的に症状の改善に至る。

- セッション会場に入り満面の笑顔
- 今までが嘘のように良くなりました。
- 油断せず継続を伝える。

セッション 終了から1ヶ月

A: 劇的に症状が良くなって 状態が継続中

- 真摯に取り組み取り組んで来た事を褒める。
- 今後に生かして行く大切さを伝える。
- 症状が悪化し対応が難しくなったら、躊躇なく連絡をするように伝える。

マインドフルネス自己洞察法で ストレス障害(PTSD)・うつ病が 良くなって行くポイント

- ① 症状はある日、突然に良くなる傾向にある
- ② 辛い苦しい時こそ
マインドフルネスを行う事が効果的
- ③ 本人の治したいとの意思が不可欠

マインドフルネス自己洞察法で ストレス障害(PTSD)・うつ病が 良くなって行くポイント

① 症状はある日、突然に良くなる傾向にある

※ 認知を変えずに自律神経を整える結果

② 辛い苦しい時こそ

マインドフルネスを行う事が効果的

※ 辛い苦しい時が交感神経が活発な時

③ 本人の治したいとの意思が不可欠

※ 治したい意志が回復力を生み出す

マインドフルネス自己洞察法で ストレス障害 (PTSD)・うつ病が 良くなって行く為に不可欠な事とは

- 起きて来る症状は、症状は一人ひとり違います。
- マニアル的な対応では無く、
カウンセラー自身が
その人一人の症状を観察し洞察を繰り返す事。
- カウンセラー目線では無く、
カウンセラーのこころを澄ませて
患者さんの心根を聞かせていただく事。

最後に

うつ病、非定型うつ病・パニック障害、PTSDなどの不安障害は、経験をした人でないと、その辛さや苦しきはなかなか理解出来るものではありません。

長引くと仕事ができない、思うことができないと苦悩したり、さらに悪化すると自殺したい、消えたいなどの気持ちが出てくる病気です。

私達は、その事を理解しながらご相談に来られるお一人・お一人の声を、大切に耳を傾ける事を繰り返して今日に至っています。

また、これからも一人でも多くの方をサポートして行きますので、何卒、ご理解・ご協力をお願い致します。