

## 犯罪被害関係者への心のケアに対するヨーガ療法指導報告

ヨーガ・セラピー・スーリア 六車 香織・原田 淳・橋本 園美・原田 裕子

**1. はじめに** 凄惨な事件が起こると事件に直接関係のない人であっても心身に深刻な影響を受けることがある。本症例では、母親が幼い我が子2人を殺害する事件が発生し、近所に住む同じ幼稚園に通う子を持つ、心身に不調をきたした母親達への心のケアに対するヨーガ療法指導を行なった症例報告である。

**2. 症例** 【実習者】20代～30代 女性A, B, C, D, Eの5名【主訴】頭痛, 肩こり, 不安感, 息苦しさ【診断名】なし【既往歴】実習者C: X-7年(24歳)うつ病, 実習者: A, B, D, Eはなし【家族歴】なし【生活・生育歴】同じ幼稚園に通う5歳の子供がいる母親5名, 専業主婦4名(ABCD)ヨーガ療法士1名(E)で, それぞれ夫と2～4人の子供がいる平均的な家庭。【現病歴】X年, 全実習者の5歳の子供が通う幼稚園園児が事件に巻き込まれ亡くなった。2人の息子たちの命を奪ったその母親の抑うつ的な言動に, 実習者達は気づいていながら何もできなかったと嘆きながら, 事件の凄惨さを受け止めきれず心身に不調をきたした。当該事件以降, 実習者達は強い頭痛や不安感, 気分の落ち込み, 人前で話すとこらえきれずに泣いてしまうようになる。また, 幼稚園からの指示で亡くなった子の話を一切しないようにとのことで, 園児たちはその事件がなかったかのように振舞っていた。しかし, 子どもが夜中に泣きながら飛び起きる, お漏らしや腹痛, 暴力的になるといった変化があったことで母親である実習者全員が動揺していた。友人の紹介でヨーガ療法指導を開始。【ヨーガ療法歴/主訴・症状変化】X年12月～X+1年7月, 月1回(全8回)をAヨーガ教室にて実施。初回X年(12月)から3回目 X+1年2月は被害関係者5名への指導, その後は個別指導を5回実施。X年12月初回インテーク面接にて主訴の開示があり, 主訴改善の目標一致のインフォームドコンセント/合意(IC)を得た。心理検査については実施を控え, 実習前に痛みスケール(NRS)で0が痛みなし, 10は考えうる最大の痛みで実習者全員に共通する主訴について現状を確認した。実習者Aは7, Bは5, Cは4, Dは4, Eは7と開示があった。以上を踏まえ, 自分がどうしていいかわからない, 傷ついている子ども達にどう接したらいいかわからないという混乱と, 母親が我が子を手にかけた事に対するやるせなさ, 悲しみ, 怒り, そして自分も同じことをやってしまうかもしれないという恐怖の開示があり, ヨーガ・スートラ乱心ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引き(SSIM-YSSMA)⑨心の不安定さ5/5点, 受け入れ難いこの事件をなかったことにしたいという⑥渴望5/5点と高く, 理智鞘の不全が主訴発現に至った要因であるとヨーガ療法アセスメント(YTA)した。ヨーガ療法インストラクション(YTI)として, 肉体の緊張を取り, 意識を今ここに取り戻す事を目的に, サイクリック瞑想, ヨーガ療法ダルシャナ(YTD)を指導した。X年12月の症状変化(CCC)は, 痛みスケール(NRS)はA: 7→5/10点, B: 5→2/10点, C: 4→6/10点, D: 4→3/10点, E: 7→3/10点となり, 5名中4名が減少, 1名が増加。X+1年7月(40歳)実習者Aと実習者Eはその後個別指導にてA: 7→5→2/10点, E: 7→5→2/10点となった。SSIM-YSSMAは, 実習者相互に話を聴き辛さを分かち合うことで落ち着きを取り戻してきていることから⑨5→2/5点, 事件を無かった事にするのではなくお弇いをする事で事件を受け入れられてきていることから⑥5→3/5点とYTAした。【本人の語りに基づく現状報告】A: 自分がどうしたらいいのかを考えると不安で押しつぶされそうで頭が割れるように痛かったのですが, 体操したり話を聴いてもらえてありがたかったです。B: 娘と事件の事を話すことが恐くて, 何も起きていなかったと思いついてしまいましたが, 話をすることが大切だったのですね。おかげで少し落ち着きました。C: 実習が終わったら, 身体がズドンと重たくなってしまいました。もともと不安になりやすい性格でしたが, 今回の事件でとにかく気持ちが苦しくて呼吸も苦しかったのですが, 実習の後は呼吸しやすくなったように思います。D: 実習の後はとても気持ちよかったです。E: ヨーガ療法をしていなかったら気が狂っていたと思います。

**3. 考察** 事件で心身に深刻な影響を受けた実習者5名に対し, 乱れている心を静めるためにサイクリック瞑想で意識を肉体や呼吸に向けるように指導した。YTDでヨーガ療法士に辛さを受容してもらうことと, 実習者同士で不安を共有することで「こんなに辛いのは自分だけではない」と理智の変容があったと推察する。特に急性期には実習者達の意識が事件や不安感に固着しており, 食物鞘からのアプローチで意識を「いまここ」に向けることにより主訴が減少したと推察する。ただし, うつ病であった実習者Cは, 実習後に呼吸が楽になったとのことではあるが, 肉体の重だるさが増したことから, 異常事態下での精神疾患を有する場合は, 特にヨーガ療法ダルシャナ(YTD)が重要な意味を持つと考える。また, 各家庭で亡くなった園児のお弇いをする事でそれぞれの母子供に現実を受け入れ, 母親の心が安定することで, 子ども達の不調も改善したのではないかと推察する。ヨーガ療法が犯罪被害関係者の心のケアの一助となった症例であると思う。