

被虐待経験を持つうつ病に対するヨーガ療法指導報告

日本ヨーガ療学会認定ヨーガ療法士 原田 裕子

1. はじめに 幼少期より両親からの言葉による脅し、無視、兄弟間での差別などの心理的虐待の他、身体的虐待を受け、自分の感情（情動）への気づきやその感情の言語化が困難になり、人間関係が上手くいかずにうつ病を発症し、生きる気力を持ってない女性に対してヨーガ療法がもたらした症状の変化を報告する。

2. 症例 【実習者】30歳 女性 身長153cm 体重65kg 無職 【主訴】不安、割れるような頭痛、倦怠感【診断名】X年(30歳)A病院B医師によりうつ病と診断【既往歴】28歳 偏頭痛【家族歴】父：60歳 高血圧症、【生育・生活歴】会社を経営する父、母、弟の4人家族。幼少期から酔うと激高する父親に言葉の暴力を受け、弟を溺愛する母親からは自己存在を否定され続けて育つ。小学生の頃から学校行事の遠足や演劇鑑賞等の感想文を書くときに、何が楽しかったのかがわからずに困り、友人の感想を聞いて作文していた。両親に気に入られなければ捨てられるという恐怖心があり、親の望むようにピアノも勉強も結果を出してきたが、高校に入学してからは激しい頭痛と倦怠感に悩まされるようになる。大学卒業後に就職、X-4年(26歳)年結婚するが姑のいじめに耐えられずX-2年(28歳)年離婚し実家に戻る。【現病歴】離婚後は世間体を気にする親からの言葉の暴力が続き、耐えがたい頭痛とヘドロの中にいるような倦怠感のため2年間引きこもりとなる。X年(30歳)うつ病を発症。生きる意味が見いだせずにいたところ、知り合いにヨーガを勧められX年10月からヨーガ療法の実習開始。【ヨーガ療法歴/主訴・症状の変化】X年10月(30歳)の初回時から主訴の開示があり、症状改善目標の一致のインフォームドコンセント/合意(IC)を取り各種心理検査も行った。POMSのT得点では、TA緊張不安が74、D抑うつ65、AH怒り66、F疲労81、C混乱82、Vの活気は35、STAIは特性不安(TA)61点(V段階)、状態不安(SA)56点(V段階)。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(SSIM-YSSMA)は、生きている意味がわからないとの言から⑧新たな境地を見出せぬ事を5/5点とした。ヨーガ・スートラ誤認知ヨーガ療法アセスメント半構造化面接の手引(SSIM-YSAM)は、親の怒りをやり過ごすことが唯一の楽になれる方法だとの言からC苦楽の誤認知を5/5点とした。これらのことから、自分が怒られるその理不尽さが理解できず思考が混乱し、自己存在の意味が見いだせぬことが主訴発現の要因の一つとヨーガ療法アセスメント(YTA)した。そこで、ヨーガ療法インストラクション(YTI)実習目標として、緊張と弛緩を体感することで自己存在を確認し、混乱し不安にとらわれる意識を今に集中させることが必要と考え、ICをとってアイソメトリック・ブリージング・エクササイズ及びサイクリック瞑想を指導した。また、混乱している思考を整理整頓し自分の感情に気づきそれを言葉で表現することを目的に、ヴェーダ瞑想とヨーガ療法ダルシャナ(YTD)をX年3月より週に3回、1回90分をCヨーガ教室にて指導した。症状の変化(CCC)として、X+1年1年後、「10」が想像しうる最大の痛み、「0」が痛みなしとして、割れるような頭痛については、「10」から「4」1へ、倦怠感「10」から「7」4へと変化した。不安感については自分の気持ちができるようになるにつれ「10」から「7」0へと減少した。POMSのT得点では、TA74→38/-36、D65→40/-25、AH66→38/-28点、F81→54/-27点、C82→45/-37点、V35→65/30点。STAIは(TA)61→28/-33点(V→II)、(SA)56→26/-35点(V→II)と変化が見られた。SSIM-YSSMAは、一人の人間として親からも経済的にも自立するとの言から⑧新たな境地を見出せぬ事を5→1/5点、とした。SSIM-YSAMは、まだ恐怖心はあり苦しいが親に自分の意見を言うようにしたとの言からC苦楽の誤認知を5→2/5点、とした。【本人の語りに基づく現状報告】先生に言われて、親の態度や言葉を紙に書いて、おかしい

と思うところをチェックしてみた。自分は悪くなくて親がごまかしている。親は自分が悪いのに私のせいにする人種だったことを初めて知った。私は悪くなかった。私は悪くなかったということがわかって嬉しい。生きていてもいいと初めて思えた。

親から自立する必要性を感じ始めたが、自分の意見を持ち、それを親や他人に伝えるのは無理だと思ったけどやってみた。親に対して意見を述べるのは死ぬほど怖い挑戦であったが、できたら世界が変わった。人間的にも経済的にも自立し、今は初めて一人暮らしをし、プログラマーとして働いている。最近、花を見て、生まれて初めて綺麗だと思えるようになりました。

3. 考察 本実習者は、親の判断に従うことが全てであったため、何事も親に報告し了解を得なければならず親がいなければ一人では何もできないと思い込み、自分の考えや意見を持つという概念そのものがなかったと推察する。ヨーガ療法で、肉体からのアプローチにより自己存在を認識し、ヴェーダ瞑想法で過去の体験を客観視することにより、記憶の意味づけを健やかに変容させることで、苦楽の誤認知の識別力が養われてきたようだ。また、ヨーガ療法ダルシヤナで認知の再構成することで、自己の感情が実感できるようになるにつれ不安や混乱が減少し、本実習者の本来の姿である明朗快活である自己を取り戻し、新たな境地を見いだせるようになったことは西洋臨床心理検査得点変化からもアセスメントできたと考える。ヨーガ療法が、その各種技法により頭痛の症状緩和という肉体だけでなく、人生の質の向上に寄与し、生きる気力を失っていた心理状態をも健やかに変容させる全人格的教育となった症例であると思われる。