

すこやか★便り

No.3

2022年 第3号

2022年12月15日
発行

発行所

(一財)MOA健康科学センター 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10
TEL 03(5421)7030 FAX 03(6450)2430 <http://www.mhs.or.jp>

心的外傷後成長 (Post Traumatic Growth) に関する研究についてのご紹介!

(一財)MOA健康科学センターでは、岡田式健康法をはじめ、各種健康法や統合医療について医療機関をはじめ様々な外部機関と連携し研究活動を進めています。今回のニュースレターでは、MOA健康科学センターの田中英明研究員の研究内容についてご紹介させていただきます。

こんにちは、今回は田中研究員が取り組んでいる心的外傷後成長 (PTG) に関する研究についてお話を聞かせてください。早速ですが、心的外傷後成長 (PTG) とは何ですか？



PTGとはポスト・トラウマティック・グロース (Post Traumatic Growth) の略です。日本語では心的外傷後成長と言います。この概念はアメリカの二人の心理学者*1により提唱されました。トラウマとなるようなつらい出来事を経験した後に、その経験から心が前向きに成長していくといった感覚です。PTSD*2は聞いたことがあるのではないのでしょうか。これはトラウマによって生活機能に障害をもたらしてしまうストレス障害です。逆に、トラウマとなるようなつらい出来事から成長するのがPTGです。

*1 PTGはアメリカの心理学者である Richard TedeschiとLawrence Calhoun により提唱されました。

*2 PTSDはポスト・トラウマティック・ストレス・ティスオーダー (Post Traumatic Stress Disorder) の略であり、心的外傷後ストレス障害といえます。

トラウマを体験した後に心が前向きに成長するというのは一体どういうことですか？



具体的には、トラウマとなるようなつらい経験、例えば生命を脅かすような危機的な出来事、あるいは大切な人との死別を体験するなど、つらい出来事の後に現実と折り合いをつけていく過程の苦悩やもがきを経て、心の前向きな成長によって人間としての成長が生まれてくるということです。人間としての成長には次の5つの領域があるとされています。①他者との関係、②新たな可能性、③人間としての強さ、④精神的な変容、⑤人生に対する感謝です。このうちの一つでも成長があると感じた場合にPTGを体験したと言えます。

①、②、③、⑤は大体理解できるのですが、④の精神的な変容とはどういうものですか？



精神的な変容とは、信仰や宗教への関わり、人間の存在、人間の力を超えた現象や事柄に向き合うといった変化、また生き方、魂、先祖とのつながり、死生観などについての転換のことをいいます。





田中 研究員

実際にPTGを表した症例についてご紹介しながらPTGについて説明をしていきます。ご紹介するのは悪性リンパ腫の男性患者についての症例*3で健康科学センターの研究報告集第22巻に掲載されています。この方は、悪性リンパ腫を発病し抗がん剤治療による副作用の苦しみ、再発による精神的なストレス、そして最終的には、骨髄異形成症候群という診断によって医学的には何もすることが出来ない状態となり、精神的にも肉体的にも限界を感じ、死を覚悟されます。大変なご苦難を持続的に経験されました。

*3 牧美輝, 江副健一, 原田靖巳. 悪性リンパ腫に対する統合医療的アプローチによる改善症例. MOA健康報. 22, 13-23. 2018

想像できないような大変厳しい状態だったのですね、医学的に何も出来ない状態というのは一体どういうことだったのですか？

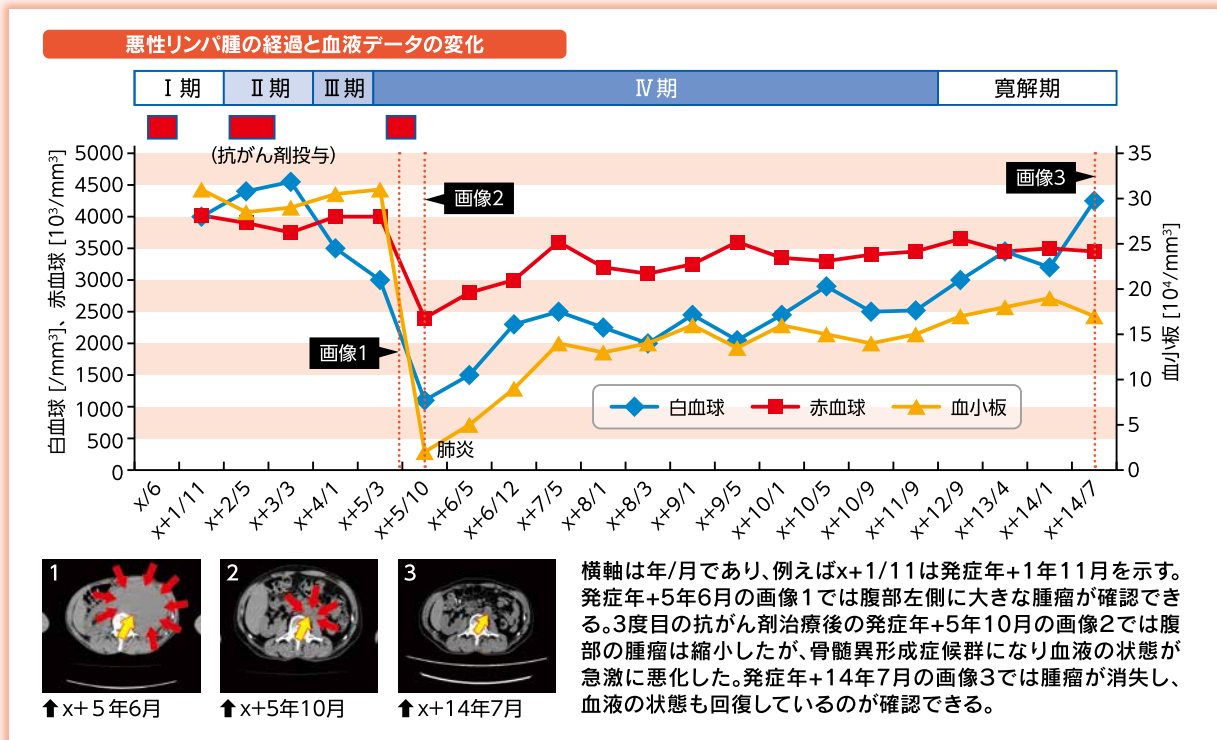


編集者



田中 研究員

骨髄異形成症候群を発症することによって、悪性リンパ腫への抗がん剤治療をすることが出来ない状態となったということです。そしてさらにその後に肺炎を二回発症されました。



とてもつらい状況だったでしょうね。そこからどのように回復されていかれたのですか？



編集者



田中 研究員

いよいよ死を意識されるような状況となりますが、その後血液の状態が徐々に改善されていき、病気の症状や検査による異常が消失(寛解)されました。奇蹟的なことと言えますが、この背景には岡田式健康法を取り入れた生活習慣への見直し、療院とMOA健康生活ネットワークの方々による心のこもった支援、そして岡田茂吉哲学から生きる意味を見いだされ心の支えとしたことなどがありました。これらはPTGを獲得する上でも重要な要素です。

PTGにとっての重要な要素とはどういうことでしょうか？



編集者



PTGに関連する重要な要素として、「ソーシャルサポート」と「意味付け」があります。「ソーシャルサポート」とは、家族、友達、職場や地域の人達など周りの人々からの支援のことをいいます。支援を受けることと共に与えることもストレスに上手く対処する上で重要なことです。温かく心強い助け合いは、つらい出来事が起こったことに対する前向きな受け止めに促す上で重要です。

「意味付け」とはどのようなことでしょうか？



起きた出来事がどういうことなのか、どういう意味なのか理解し自分なりに解釈するために出来事に対して意味を与えることです。自分が、想定していた世界が破壊されるようなトラウマの体験の直後は、つらい出来事が起きた理由など、意味を理解する事は難しいです。感情の落ちつきと共に、何で起きたのかなど、意味への探求が始まります、意図的に意味を見出していく中で、起きた出来事を受け入れられるようになります。その後、捉われていた不安から少しずつ解放され安心感を取り戻し、自分なら何とか出来るという感覚を感じさせることに繋がります。豊かなソーシャルサポートの中で前向きな意味付けが行われることで、つらい出来事に対する対処が促進され、PTGへと向かいやすくなります。

患者さんはつらい経験を通してどのように変わられたのですか？



患者さんはMOA健康生活ネットワーク、療院、そして地域スタッフによる岡田式健康法を基にした心のこもった支援と岡田茂吉哲学を支えに、「よいことは何でもしたい」と積極的にボランティアに取り組むように変化して行かれました。

つらい経験をして人も人はそれをきっかけに変わっていくものなのですね。



そうですね。ソーシャルサポートとつらい出来事に対する意味付けや、つらい出来事を通してより明確になった人生の意味や目標がPTGと関連しているようです。

人々の支え合いや、意味付けがPTGに重要であることが分かりました。ところで田中研究員はどのような研究を行っているのですか？



私が取り組んでいる研究では先ほど申し上げたPTGを促す要素を踏まえて、信仰を含む精神性、岡田式浄化療法をはじめとする岡田式健康法の実践などとPTGに関連があるかについて調査を進めています。そのためにつらい経験を経たMOAに所属する18歳から40歳までの青年や学生と一般の学生を対象にPTGと様々な因子に関わる事柄について、スマホなどで回答できるインターネットを介したアンケート調査を実施しています。



是非研究を頑張ってください。お話しどうもありがとうございました。



最新の研究情報

学会発表

- ① 内田誠也. 心拍変動と肩の筋硬度を併用した自覚ストレス度の評価. 第40回日本生理心理学会. 2022.
- ② 内田誠也、柴維彦. 重回帰分析を用いた首尾一貫感覚と関連がある生活習慣の分析. 第63回日本心身医学会総会ならびに学術講演会. 2022.
- ③ 木村友昭. 障がい児の保護者における発達支援事業の満足度と療育効果—広島県の通所型施設における予備的検討—. 第88回日本応用心理学会. 2022.
- ④ 内田誠也、田中英明. 縦断データの分析による首尾一貫感覚と関連があるライフスタイル因子の探索について. 第88回日本応用心理学会. 2022.



↑内田誠也 研究員



木村友昭 研究員 →

◇◇◇ 「賛助会員」入会のご案内 ◇◇◇

年会費（1口）
個人会員 5,000円
法人会員50,000円

●お申込み・お問合せ先

（一財）MOA健康科学センター賛助会員事務局

電話 0557(86)0663

FAX 0557(86)0665

賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。



団体（法人）会員さまのご紹介

伊豆箱根鉄道株式会社

住所／〒411-0803 静岡県三島市大場300
TEL／055(977)1201



新栄運輸株式会社

住所／〒534-0027 大阪府大阪市都島区中野町
2-14-21 TEL／06(6356)1362



株式会社SANKEI

住所／〒063-0869 北海道札幌市西区八軒9条東4-1-1
TEL／011(709)7711



医療法人財団 玉川会

住所／〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10
TEL／03(5421)7089



明成警備保障株式会社

住所／〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1
TEL／0557(84)2405



株式会社エム・オー・エー商事

住所／〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1
TEL／0557(84)2611



公益財団法人 岡田茂吉美術文化財団

住所／〒413-8511 静岡県熱海市桃山町26-2
TEL／0557(84)2511

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

医療法人社団 六翠会

住所／〒661-0043 兵庫県尼崎市兵庫元町1-30-16
TEL／06(6431)6940



Ducks field

住所／〒567-0009 大阪府茨木市山手台7-1-8
TEL／072(649)1132

有限会社弥村コンクリート工業

住所／〒920-0334 石川県金沢市桂町108
TEL／076(267)0751

一般社団法人 MOA自然農法文化事業団

住所／〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋1606-2
TEL／0558(79)0999



株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス

住所／〒413-0011 静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階
TEL／0557(84)2055

医療法人財団 瑞泉会

住所／〒981-3135 宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目2-8
東北療院2階 TEL／022(739)8035