

心のケアに用いられる心理的アプローチ

加藤 みち代(信州短期大学)

加藤 信 一(信州短期大学)

The psychological approach that is used for the care of the heart

Michiyo Katou (Shinshu Junior College)

Shin-ichi Katou(Shinshu Junior College)

Abstract: The society is called stress society now. The present condition of the depression and the manic-depressive of our country is described, and possibility as the tool of the mental health by contact with the animal and the art expression.

Key words: mental health、contact with the animal、the art expression

1. はじめに

我々の生きている現代社会は実に多くの問題を抱えている。世界経済の不安定、格差社会、成果主義、リストラ、環境問題、情報の氾濫、凶悪犯罪、ITの普及によるコミュニケーション能力の低下、そして人間関係の希薄さ等々、人々はさまざまな刺激のシャワーを浴び緊張と不安の中で日々暮しているといえる。そのような社会の中で生活する人々はストレスを内に貯め易く、なんらかの形で悩みや苦しみを生じさせ、心を不健康にしているといえる。その結果、心の病を発症してしまう人も多く、うつ病はその代表的な病気である。

うつ病はだれにも起こりうる現代の「心の風邪」といわれマスコミでも多く取り上げられているが、薬による治療が大きく進歩し、症状もかなり改善するといわれている。しかし、すべての病気にいえることだが、早期発見・早期治療が大切であり、さらに予防に力を入れていく必要がある。その手段として、カウンセリングや音楽療法、動物介在療法、芸術療法等の心理療法が有効であることは広く知られている。

そこで本稿では、我が国のうつ病の現状を述べると共に、動物との触れ合い、芸術表現(自由表現絵画)が人の心にどのような影響を与えるのか、事例やアンケート結果から分析し、心の病を予防する方法としての有効性について述べる。

2. 我が国のうつ病・躁うつ病患者の現状

平成17年気分[感情]障害(躁うつ病を含む)の推計入院患者数および推計外来患者数(図1、図2)は35～64歳の年齢層が一番多い。また入院患者数、外来

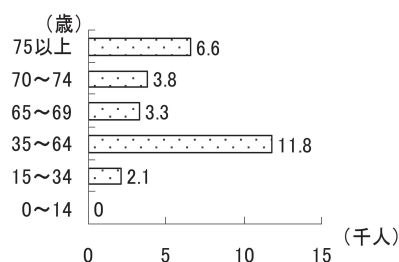


図1 年齢階層別入院患者数 平成17年患者調査の概要 データより作成

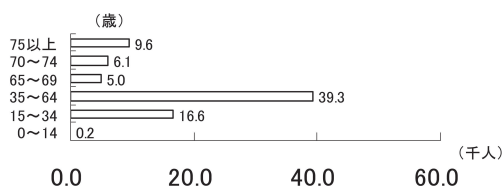


図2 年齢階層別 推計外来患者数 平成17年患者調査の概要 (厚生労働省) データより作成

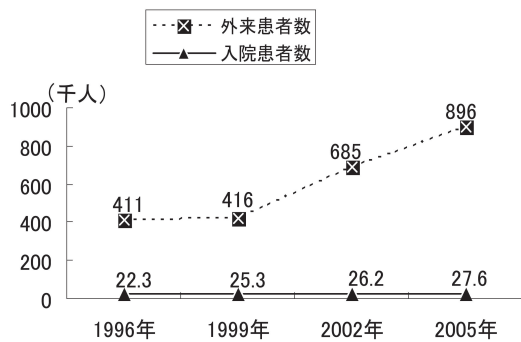


図3 推計入院患者と推計外来患者数の推移 平成8年、11年、14年、17年患者調査の概要 厚生労働省データより作成

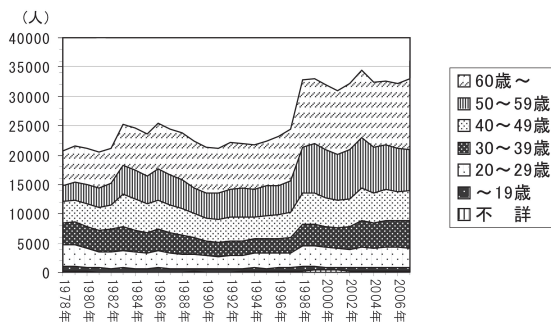


図4 年齢階層別自殺者数 平成 20 月 6 月 警察庁生活安全局地域課 発表 平成 19 年中における自殺の概要資料(補表4)自殺者数の推移データより作成

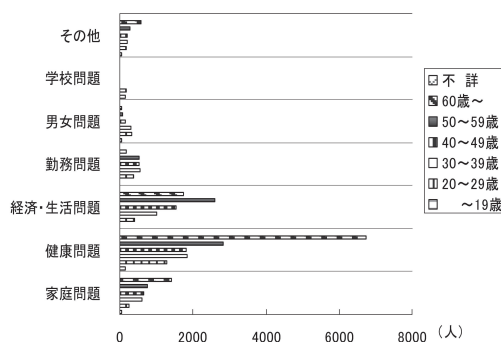


図5 年齢階層別 原因・動機別自殺者数 平成 19 年中における自殺の概要資料 警察庁データより作成

患者数の推移を1996年から2005年でみると、入院患者数は20,000人台で推移しているが、外来患者数の推移は2002年に685,000人と大きく増加し始め、2005年には896,000人となっている(図3)。

また、図4より自殺者総数は、1998年30,000人台と増加してから2007年まで30,000人台を推移している。2007年中における原因・動機別・年代別自殺者数については、「健康問題」14,684人、「経済・生活問題」7,318人、「家庭問題」3,751人、「勤務問題」2,207人、

「男女問題」949人、「学校問題」338人、「その他」1,500人、不詳9,884人という内訳になった。図5より、各年代層において「健康問題」「家庭問題」が目立ち、30代以降の層において「経済・生活問題」も目立つ。原因・動機不特定者数は9,884人、原因・動機特定者数は23,209人(原因・動機を3つまで複数計上しているため、内訳と原因・動機特定者数は一致しない)で原因・動機別自殺者数に占める原因・動機特定者数の構成比は70.1%であった。このことから自殺者の70.1%の人が「うつ」状態にあったと推測される。気分[感情]障害(躁うつ病を含む)の推計外来患者数の増加推移と9年連続3万人台の自殺者数を考えた場合、入院までに至らないうつ病・躁うつ病患者に対して、心の健康(メンタル・ヘルス)という観点から医療行為の他に、日常生活の中で何らかの予防的システムを構築する必要がある。その1つの方法として、動物と触れ合うという機会や絵画表現等というアプローチがある。

3. 事例およびアンケート調査結果

(1) 学生を対象に動物に関するアンケート調査をした結果から。

本稿では、信州短期大学学生を対象に行った「動物に関するアンケート」結果より分析を行った。

実施年月日：2007年6月～7月

対象者：ライフマネジメント学科1年64名

ライフマネジメント学科2年47名

合計111名

「あなたは家で動物を飼ったことがありますか」という質問に「はい」と答えた学生は100名(90%)、「いいえ」と答えた学生は11名(10%)であった。「はい」と答えた学生に対して「動物を飼うことでどのような効果が

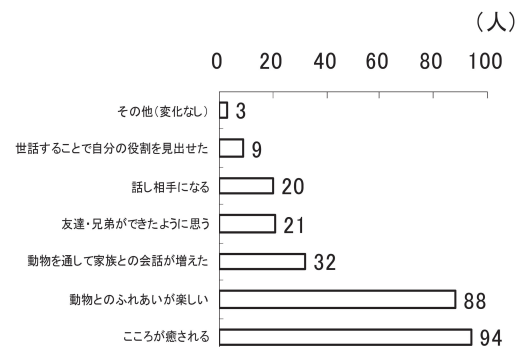


図6 「はい」回答者中、アンケート項目別人数

あると思いますか」と問い、1「心が癒される」、2「友達・兄弟ができたように思う」、3「話し相手になる」、4「世話することで自分の役割を見出した」、5「動物を通して家族との会話が增进了」、6「動物とのふれあいが楽しい」、7「その他」、以上から複数回答可能で選択回答

させると、「心が癒される」94 名、「動物との触れ合いが楽しい」88 名、「動物を通して家族との会話が増えた」32 名、「友達・兄弟ができたように思う」21 名、「話相手になる」20 名、「世話することで自分の役割を見いだせた」9 名、「その他(変化なし)」3名の順であった(図6)。

「心が癒される」「動物との触れ合いが楽しい」の回答合計数は回答総数の約 68%を占め、動物が人の心を和らげていることがうかがえる。また、「動物を通して家族との会話が増えた」「友達・兄弟ができたように思う」「話し相手になる」の回答合計数は全体回答数の約 19%であるが、コミュニケーションにおいての補助的役割があることがうかがえる。また、「いいえ」と答えた学生に対して「今まで動物と触れ合った時にどのように感じましたか」と問い、1「心が癒される」、2「楽しい」、3「怖い」、4「動物を飼ってみたい」以上から選択回答させると、「楽しい」6名、「動物を飼ってみたい」3名、「心が癒される」2名、「怖い」0名の順であった(図7)。

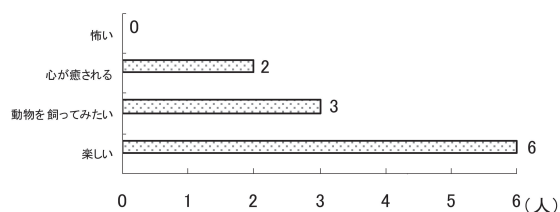


図7 「いいえ」回答者中、アンケート項目別人数

「心が癒される」「楽しい」の合計回答数は8名で、回答総数の約73%を占め、動物と触れ合うことで心が癒されるということがうかがえる。

アニマルセラピーには医療行為の一環として行われる動物介在療法(AAT)と医療行為を伴わない身体的・精神的・生活の向上のための動物介在活動(AAA)がある。対象者は子供、高齢者、障害者など広範囲に渡っている。利点として、身体のリハビリ、リラックス、受容、集団での協力などといった生理的、心理的、社会的な面において効果がみられる。

このことより、なぜ「心が癒される」と答えたのかを考えたい。動物と触れ合った時、動物に自分を受け入れられたという認識を持ったということ、自分の思いを動物に話すことによって、自分の思いを無条件に聞き入れられたと感じたこと、自分への依存を感じられたということによって心は和らげられるということ。それらのことで「心が癒された」と推測され分析できる。また、場におけるコミュニケーションの介在としての役割もうかがえ、場におけるコミュニケーションの円滑化を図ることができること

がうかがえる。

以上、学生たちへのアンケート結果より動物と触れ合うことで心が癒される可能性があるといえる。動物の癒し効果に着目し、「動物との触れ合い」という行為を病院、高齢者施設、学校、障害者施設などでも積極的に取り入れていけばよいと考える。

(2) 絵画表現を通して、人の心はどのように変化したか。

A 群 対象者 30代女性特定者 1名

方法 音楽を聞かせた場合、
1日、2日前を回想した場合
そのイメージを絵画表現する。

実施 月2回、合計20回行った。

B 群 対象者 10代～60代 6名

方法 冬森の中で気にいったところで、そのイメージを描く。

実施 1回

C 群 対象者 20代～60代 知的障害者 17名

方法 自由に絵を描く。

実施 1回

D 群 対象者 10代～60代 知的障害者 6名

方法 自由に絵を描く。

実施 週1回 1年半

E 群 対象者 10代 学生 6名

方法 音楽を聞かせ、そのイメージを描く。

実施 1回

F 群 対象者 50代 視覚障害者 5名

方法 対象者に補助者をつけて音楽を聴いて、そのイメージを毛糸、布、などを用いて描く。

実施 1回

上記の方法においてアンケートの取り方としては、気分を悪いから良いまでを10段階スケールのアンケート用紙を用意し、始める前にいまの気分を該当目盛にマークさせ、描いた後にまた同様のアンケートをするという方法をとった。ただし、知的障害者と視覚障害者についてはこのアンケート方法によらず、一人ひとり聞き取りまたは観察によった。

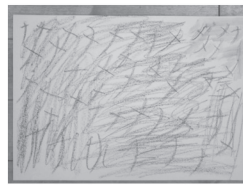
A群では回想したことを描く方法はポイントが1ポイント増加、音楽を聴いて描く方法は、受け入れられない曲の場合ポイントが下がり、受け入れられる曲の場合はポイントが上がった。1～3ポイントの間で変化があっ

た。B 群では変化がなかったのが 2 人、1 ポイント上がったのが 4 人であった。C 群は軽度の知的障害者で、初め数人が絵を描くことを拒否していたが、自由に描くことの楽しさを見て参加するようになり、即興的に絵を描き、終わった時には多くの人が気分が良くなっていた。写真は会場風景と、ある一人の障害者の作品制作経過である。作品 1 が描き始めて、作品 2 は最後の 5 作品目である。描くことを続けることにより、自分の考えを整理し、上手に表現できるようになり、力強い作品となっていた。このことはすべての参加者に見られた。

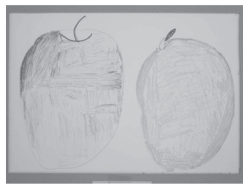
制作風景



作品 1



作品 2



D 群では知的障害の程度が重度の人が多く参加し、6 ヶ月かかってやっと雰囲気になれ、絵を描くようになったが半数の 3 名は気分が良くなっていたが、残りの人たちには変化は見られなかった。E 群では授業において行った結果は 2 名がポイントが下がり、4 名がポイントが上がった。F 群では 4 名が変化なし、1 名が気分が良くなった。

精神病患者に対する治療方法の 1 つとして芸術療法が取り入れられ、芸術が心を癒すことが確認されている。今回は知的障害者、視覚障害者、健常者を対象に自由画法によって行ったが、どの群においても気分が良くなったという変化がみられた。指導する側としては自由に描くということを念頭に置き、作品制作者の行為に対して肯定的に係わり、作品の良いところを誉め、喜ぶという表現をして、作品制作の意欲を引き出すように心掛けた。また、描くきっかけを作るために会話をしながらヒントを出して、描くことは難しいと思っていた心を簡単であるという思いに変えさせた。日常、なんらかの力によって抑圧された心を、心の動きに合わせて描くということは、心の中に思いを留めずに外へ吐き出し

表現することで、自分の思いを再確認することになる。そのことにより心が軽くなったと感ずるのではないかな。また、絵画表現は環境に左右されやすいことがうかがえるが、環境を整えれば効果が見込まれる。

4. 考察

事例からまだ自然治癒力の残存する状態において、日常的な「うつ」気分を軽減する方法として、「3. 事例およびアンケート調査結果」から動物と触れ合うことで「心が癒される・楽しい」という効果、絵を描くことによって「気分が良くなった」ということから、これらの方法は心理面に有効に働くと考えられる。

うつ病は気分を調節する脳機能障害により起きると考えられているが、最近では人間関係の中での持続的なストレスからうつ病を発症してしまう人々が増加している。心の病を予防するためには、いかに日頃からストレスを溜め込まず心の健康を維持していけるかが現代人に求められているといえる。そういった点から今回の動物との触れ合い、芸術表現は「癒される」「楽しい」「気分が良い」といったプラスの感情になることにより、ストレスが軽減できる。

動物介在療法は、1960 年代にアメリカの臨床心理学者、B. M. レビンソンが情緒障害児に適応することにより始まった。現在欧米ではセラピーとして確立し、資格として認められている。臨床研究結果では⁽¹⁾「動物介在療法を行うことで、さまざまな疾患群で、不安スケールが減少したこと、入院している思春期患者のヒューマン・クオリティが改善したこと、ペットを飼っている人は心筋梗塞後の延命率が延びたことなどがある。」と報告されており、医学、獣医学、教育学、犯罪学などさまざまな分野で興味深いテーマとして注目されている。我が国において動物達は単なるペットの範疇として捉えているにすぎないと感じるが、今後心の病の予防手段として動物介在療法の可能性をおおいに感じる。

また、同じことは芸術表現にもいえる。絵画や造形作品を作り出すということは、創造的活動であり、気分転換も図れ、楽しい気分になれることよりストレスの軽減につながる。

うつ病患者に対する治療には薬物療法の他にストレス対処法として精神療法(森田療法など)、認知療法、リラクゼーション技法(自律訓練法・筋弛緩法など)などがある。しかし、専門機関を利用しなくても上記で述べてきたように、動物と触れ合ったり、絵画等の芸術活動

に取り組むことで心の健康を維持できるといえる。我が国のうつ病・躁うつ病患者の現状は気分「感情」障害の推計外来患者が急増し、自殺者において「うつ病」であったと思われる人が自殺者数の70.1%にも及んでいたという事実から、統計にあらわれていない「うつ状態」にある人たちを含め、心の健康(メンタル・ヘルス)をどう行っていくか考えていかななくてはならない。

5. まとめ

WHO の発表では世界のうつ病の患者数は約 1 億 2 千万人であるといわれ、厚生労働省の調査によると日本においてうつ病の経験がある人は国民の 15~30 人に 1 人が経験している⁽²⁾。これは 420~850 万人がうつ病の経験があるということである。社会はうつ病・躁うつ病患者への対応をしなければならない時代に来ているといえる。心の病に関しては、医療機関における治療、機能回復訓練だけでなく、身近なところで日頃からできる心の病の予防方法を構築する必要がある。

人の心の健康を保つ方法の一つとして、動物との触れ合いや芸術表現等を通してストレスを和らげられるのではないかと考える。この行為が心の病の予防につながるのではないだろうか。また、心の健康を保つためには対象者をうつ状態にある人だけでなく、健康な人にも心の病の予防のためのプログラムを用意し、自治体、医療機関、住民組織、教育機関などとの地域ネットワークづくりと、協力ができる体制をつくる必要があると考える。

6. おわりに

10 年程前精神病院のソーシャルワーカーとして勤務していた時、外来患者さんの中に「うつ病」で受診する人達が増えていると危惧していた。また、身近な知人がうつ病で悩んでいた、有名人のうつ病がマスコミでの話題に頻繁に取り上げられるようになった。今やうつ病は統合失調症と並んで心の病の代表的な疾患である。治療としては薬物療法が一般的であるが、初期の軽うつ状態の場合、薬物に頼らなくても症状が改善していく人々を多く見てきた。

そこで、今回「心のケアに用いられる心理的アプローチ」をテーマに動物との触れ合い、芸術表現を取り上げ心の病の予防についてまとめた。アンケート、事例結果の内容等不十分な面が多々あると思うが、一般的に

いわれている心理療法の有効性と同じ結果を得ることができた。今後もこれらのデータを参考に心の病の予防について取り組んでいきたい。

[投稿 2008 年 11 月 11 日、受理 2008 年 12 月 9 日]

[注]

- (1) 藤岡孝志「第 5 章 3 節心の治療的ケア」介護福祉士養成講座編集委員会編集『老人・障害者の心理』218 頁、中央法規出版(株) 2008 年
- (2) 厚生労働省地域におけるうつ対策検討会、『うつ対応マニュアル 保健医療従事者のために』1 頁、厚生労働省、2006 年

[参考文献]

- 厚生労働省、『平成 17 年患者調査の概況』, 厚生労働省, 2005 年
- 厚生労働省、『平成 14 年患者調査の概況』, 厚生労働省, 2002 年
- 厚生労働省、『平成 11 年患者調査の概況』, 厚生労働省, 1999 年
- 厚生労働省、『平成 8 年患者調査の概況』, 厚生労働省, 1997 年
- 厚生労働省、『平成 17 年患者調査報告(傷病分類編)』, 厚生労働省, 2005 年
- 警察庁生活安全局地域課、『平成 19 年中における自殺の概要資料』, 警察庁生活安全局地域課, 2008 年
- 奇数月刊誌『こころの科学 97 特別企画 うつ病治療の最前線』, 日本評論社, 2001 年 5 月
- 奇数月刊誌『こころの科学 118 特別企画 自殺予防』, 日本評論社, 2004 年 11 月
- 奇数月刊誌『こころの科学 125 特別企画 うつに気づく』, 日本評論社, 2005 年 1 月
- 浜村良久監修、『面白いほどよくわかる心理学のすべて』, 日本文芸社, 2007 年
- 安原青持児、『福祉のための芸術療法の考え方』, 大学教育出版, 2006 年
- グレッグ・M・ファース著, 角野善宏・老松克博訳、『絵が語る秘密 ユング派分析家による絵画療法の手引き』, 日本評論社, 2003 年
- 横山章光、『アニマルセラピーとは何か』, 日本放送出版協会, 1996 年
- 太田光明、『アニマルセラピー入門』, IBS出版, 2006 年