

## 注目の治療法、EMDR

兵庫教育大学  
EMDR-Network, JAPAN代表  
EMDR Institute 認定 Facilitator  
EMDRIA 認定 Consultant and Instructor  
市井 雅哉

**EMDR** は、最近マスコミなどでも取り上げられることの多くなった **PTSD (Post Traumatic Stress Disorder-心的外傷後ストレス障害)** に対して最も効果的と言われて、大変注目されている治療方法です。1989年にアメリカでFrancine Shapiroという臨床心理学者が発表して以来、アメリカを中心に注目を集め、今日までに全世界で20000人以上の心の専門家（精神科医、臨床心理士など）がこの方法のトレーニングを受けています。日本でもおよそ120名の専門家がトレーニングを終えました（1998年3月時点）。

**PTSD** とは、最近では阪神大震災の後に話題になったのでご存じの方も多いと思います。**強い情緒的衝撃を伴うようなできごと（天災、交通事故、暴行、虐待など）の後に、そのできごとについて考えたくもないのにそのことを考えていたり、悪夢にうなされて睡眠が妨げられたり、集中力が落ちたり、恐怖感・不安感などに悩まされたりする** ようになって、生活の色々な面に支障がでるようになる状態のことです。外傷的なできごとがあると、そこでの傷となる経験は、その経験が生じたときの映像、音や臭い、思ったこと、身体感覚などの形で脳の神経ネットワークに貯蔵されると考えられています。通常は我々の脳がその記憶に働きかけ、知人や家人と話したり、考えたり、夢を見たり、日記に書いたりといった作業の中で、時間の経過とともにできごとに肯定的な意味づけをしたり、できごとをより小さく、自分の世界をより重要視したりすることで乗り越えることができるようになります。しかし、このような作業しても、**いつまでも悲しみや恐怖が弱くならない、前向きに考えられない、過去のできごとがその人の中で一向に過去にならないときには治療が必要となるのです。PTSD以外の精神疾患の中にも、こうした過去の記憶がいつまでも引っかかっていることが症状につながっている** ことは多く見受けられます。

**EMDR** は、外傷的なできごとを考えてもらいながら、治療者が患者さんの目の前で指を一定の速度で動かし、それを眼で追いかけてもらうといった比較的単純な手続きを中心とした治療技法です。眼球運動は脳を直接的に刺激し、**脳が本来もっている情報処理のプロセスを活性化** できるのです。ですから、**5年、10年かけて、心のどこかに落ちていくプロセスを非常に短時間に進める** ことができます。そして、その過程は患者さんの脳の本来の力を引き出すので、マインドコントロールのように洗脳される、治療者に操られるというような心配は全くありません。また、止めたいときにはいつの時点でも止めることができます。また、これまでの治療方法では、起こったできごとのすべてをこと細かく語るが必要とされるが多かったのに比べて、**大変ストレスの少ない技法** と認められています。

プリントアウトしてご利用の際には[PDFファイル](#)をご利用ください。