

「パニック症／パニック障害を超越する」

(実演) マインドフルネスの効果ある「練功十八法」

田中仁章

私は、SIMT が、パニック症／パニック障害（以下「PD」）を治療する上において、有効な認知行動療法であることは間違いないと信じています。しかし、常にパニック発作の不安を抱えているクライアント（以下「C1」）が、日常生活の中で暴露的状况に身を置きながら、SIMT に取り組み続けるのは容易ではありません。

C1 が置かれた心理状態は、片足を骨折した中で、転倒に注意しながら松葉杖をついて坂道を上り続けるのに似ているでしょう。C1 は、途中でまたもや転倒（パニック発作）を経験するかもしれません。だから、C1 が坂道を上り続けるためには、セラピスト（以下「Th」）による動機づけや勇気づけが必要になります。また Th には、PD と関わりが深い呼吸や運動あるいはタッチなどの心理学的・生理学的意義などについて、具体的に活用できる知見を得ておくことが求められているに違いありません。その上で、Th が「C1 となって見 C1 となって考え」つつ、C1 に人間的に関わり続けていくことが大切だと思います。C1 を Th がしっかりと支持していけば、SIMT が C1 の意志に基づき実践されて、C1 内に自己超越が生じる可能性が高いに違いありません。今回の発表では、Th のみではなく、C1 自身にとっても有益な情報を織り込みながら説明してまいります。

なお、PD について発表の後、私が日頃クライアントの方に紹介している「練功十八法」を実演して紹介いたします。これは、十八種類の気功的な動きからできているもので、中国が国家として認めている 3 大体操のなかの一つになります。元来、医療保健体操としてつくられたものですが、私はマインドフルネスの対象として優れたものと感じています。