

11 精神療法を短時間に導けるリラクゼーションカプセル（ α -21DX）についての報告

○門馬康二（同仁病院心療内科）
座間味宗治（同仁病院臨床心理士）
義田純子（同仁病院臨床心理士）

〔目的〕多種のリラクゼーション機器をそなえたカプセルが心理的問題を有する患者にどのような効果が見いだせるかを調査した。

〔方法〕リラクゼーションカプセル（以下、カプセル）を心身の癒しを目的とし、アロマをユーカリ、送風を微風、オゾンoff、カプセル内温度37℃、バイブレーションを下半身のみ弱にし、メガネにより α 波誘導の光点滅、ヘッドホンを通して α 波誘導の音楽のプログラムに設定し、25分間施行した。体験後に臨床心理士がインタビューを行なった。対象は76名であり、その内訳は神経症35名、心身症6名、人格障害11名、摂食障害5名、精神病1名に心理的問題を持たない者18名を加えた。カプセル体験後、緊張、イメージ、回想、気づき、洞察、自己実現の6つの心理的ステージ体験を調査した。

〔成績〕心理的問題を持った群は持たない群と比べてステージに特徴を見いだすことができなかった。しかしイメージ体験した者は52名、回想体験29名、気づき26名、洞察12名、自己実現5名いた。

〔結論〕各ステージでの特徴を見いだすことができなかったのは、個人の自我状態を考慮できていなかったからである。精神療法は熟練した臨床心理士や専門医師が行なう人為的なものであり、支持療法、洞察療法、さらにはマズローのいう自己実現をめざすのが一般的であり、治療に長期間要することも少なくない。しかしこのカプセルは25分間で心理的な全ステージを体験する者が5名もいたのである。短時間であるため、その後に人為的カウンセリングを要するものの、全般的にカウンセリングの関与は楽になっていたことを我々は経験した。以上より本カプセルは精神療法の一手段として使用した場合、心理的関与を容易にし、その治療期間も短縮できる。