

プロセス指向心理学に基づく昏睡状態の支援技術

コーマワークについて

二子 渉

コーマワークについて

はじめに・・・

コーマワークとはプロセスワーク（プロセス指向心理学）の一分野で、コーマ（Coma: 昏睡状態）にある方の支援のワーク、あるいはコーマの方とのコミュニケーションの方法のことです。コーマワークは従来のカテゴリーで言う医学的な治療やリハビリではなく、心理学的な支援です。

まずはコーマワークがベースにしているプロセスワークについて少しだけ解説しておきます。プロセスワーク（またはプロセス指向心理学）は、スイスにあるユング心理学研究所のセラピスト／トレーナーであったアーノルド・ミンデルが、ユング心理学のカウンセリング技術を発展させてつくった心理援助の体系的な方法です。

ミンデルはもともと物理学の出身であったこともあり、プロセスワークは精緻な観察と仮説検証を繰り返して体系化されています。その場に生じている出来事（プロセスと呼びます）を、意味付けなくニュートラルに観察することを一方のベースにしています。もう一方でプロセスワークはユング心理学のもつ目的論的な視点（たとえば患者さんの症状は、その人の人生にとってどんな意味をもたらそうとしているのかといった視点）を大切にしています。症状や問題はしばしば、その人の人生にとってのあたらしい可能性の芽を含んでおり、その意味するところを見つけ、育てていくことがセラピストの役目になります。

この両輪があることでプロセスワークは、ある種の科学的合理性を持ちながら人生の意味の次元をサポートするものになっています。

コーマワークはそのプロセスワークに基づいてアーノルド・ミンデルとその仲間たちが発展させてきた、昏睡状態の方の支援技術です。

遷延性意識障害など昏睡状態にある患者さんに対して、ごく微細なフィードバックに対する丁寧な「注意」「気づき」を向けることによって、通常はきわめて困難とされている昏睡状態の人とのコミュニケーションの回路が開けることがあります。また極端な場合、かかわりを通して昏睡から覚醒する、意識障害が回復するといった場合もあります。

このワークは覚醒など特定の状態を指向するのではなく、患者さんご本人のプロセスに寄り添うこと＝プロセスを指向することで、自然に起こるべきことが起こるのをサポートします。力づくでもなく、「愛情があれば」などという単なる精神論でもない実践的な方法です。

参考図書：

「昏睡状態の人と対話する」 アーノルド・ミンデル著

"Coma ~ a healing journey" Amy Mindell 著（邦訳出版準備中）

"Inside Coma; A New View of Awareness, Healing, and Hope" Pierre Morin and Gary Reiss 著

昏睡状態について

一般的に昏睡状態・植物状態・遷延性意識障害などは、自分で自分の生理的な必要性（食事や排泄など）をコントロールできないことと、意識がないことを特徴とします。昏睡状態の度合いを測る指標がありますが、深い昏睡状態というのは「わかりやすい応答のない状態」とでもいう形で定義されており、通常は外部とのコミュニケーションが不可能と考えられています。とはいえ、丁寧に見ていくと昏睡状態にもいろいろな状況があつて、中には潜在的にはコミュニケーションが可能な場合もあることが経験的に知られています。このあたりは考え始めるといろいろと大きなテーマにつながっていくのですが、ここでは実際のコーマワークを理解するうえで重要となる点だけに注目します。*

意識（あるいは知覚）には、それがあるかないかは本人にしかわからないという側面があります。主観的に知覚や意識があるかどうかと、明らかな客観的応答を返せるかどうかは別次元の話であつて、厳密に言うなら応答のあるなしからは意識や知覚のあるなしは判断できません。

また呼びかけている声は聞こえていたのに応答できなかった結果、聞こえていない人のように扱われたといった経験談は、一時的な昏睡状態にあつた人からしばしば聞くことができます。そのようなわけで、応答がないこと＝意識（知覚）がない、と想定するのは正確ではありません。コーマワークでは昏睡の人が外界を知覚している可能性を想定して、本人にとって可能なコミュニケーション回路を探りながらコミュニケーションを築くことを試みません。

これまで私自身や私の先生方がコーマワークを行ってきた方のほとんどは、お医者さまによって「もう治療法がない」「このままずっとコミュニケーションがとれない」と言われてきた方です。**"INSIDE COMA"**(Morin and Reiss 著)によると、そんな中コーマワークを行った方の少なくとも35%が昏睡状態から覚醒したと報告されています。

* 確かなコミュニケーションが取れるとはどういうことなのか、などなど。

コーマワークの概要

昏睡状態は医学的にいっても様々な状態があります。またプロセスワークでは昏睡状態を便宜的に構造に起因するもの、代謝異常によるもの、それ以外の強いて言えば心因性ものに分類して考えます。詳しい解説は書籍に譲ることにして（『昏睡状態の人と対話する』のあとがきに詳しく書いてあります。）ここでは次にコーマワークの概要に進みましょう。

コーマワークを構成する要素はいくつかあります。主なものをあげてみます。

・昏睡状態にある人に寄り添う

呼吸を合わせ、そのリズムで語りかけたり手を添えたりして、本人のあるがままの状態を尊重しながら側にいる、ということを行います。

・体験を意識化するのをサポートする

「今何か見えていたら、それをよく見てみて下さい」「今何か感じていたら、それをじっくり感じてみて下さい」という形で本人の体験していることをあるがままに尊重しながら、そこに意識を働かせるようサポートします。そうした語りかけを行いつつ、本人の状態を本人に語り聞かせます。たとえば「あ、今、目が大きく見開きました」といった具合です。本人の状態に寄り添った形で意識化をサポートするわけです。

・コミュニケーションの支援を行う

意識がはっきりと覚醒しているのではなくても、コミュニケーションができる場合があります。一見したところ無反応な昏睡状態であっても、まぶただけは少しだけ動かせるかもしれません。場合によってはそれで Yes/No の応答ができるかもしれません。そういうコミュニケーションの形を探っていきます。

実際にはまずは昏睡の方に寄り添うことがすべてのベースになります。入り口としてよく使われるチャンネルとしては呼吸があげられます。自発呼吸がある場合、呼吸には潜在的に多くの情報が含まれているからです。ペースやリズム、深さ、息の速さ、などなどです。具体的には患者さんと呼吸を合わせながら、その呼吸を患者さんの耳元で再現したり、呼吸に合わせて軽く触れるなどということを行います。場合によってはこれだけで呼吸のペースが変わったりすることもあります。これはすでにコミュニケーションの第一歩でもあり得ます。

ちなみにこの呼吸を合わせるワークをご家族など昏睡状態にない人同士で練習すると、このワークの「寄り添う」ということの重要性を実感できます。とってもお勧めです。

さてその後は、体験の意識化、つまり本人のしていること、聞こえていること、感じていることを意識してもらうサポートです。それと平行して呼吸を含めたさまざまなチャンネルに生じるプロセスを丁寧に観察していきます。それは筋肉の微妙な動きであったり、うめき声であったりするかもしれません。そして何か変化が生じたときに、「今、目が動いたよ」などとフィードバックすることで、本人が随意的にコントロールすることをサポートします。たとえば指先が少しだけ動いたときに、「今右手の小指が少し動きましたね。」と声をかけてもいいかもしれないし、そのときに右手の小指に少しだけ触れるということもいいかもしれません。うめき声に共鳴してみるというやり方もあります。そこに生じていることに気づきを向けてながら寄り沿うという意味で、これはプロセスワークそのものです。そうしているうちに、うまくいけばそこにコミュニケーションとも呼べるやり取りが生じてくることになります。

より高度なコーマワーク

前節ではコーマワークの基本について概観しました。ここではもう少し高度な内容を紹介します。

はじめにコーマワークは医学的な治療やリハビリではなく、心理学的な支援であるといいました。それは一つには「意識化」の支援であることが理由ですが、もう一つは以下のような理由です。

プロセス指向心理学では人間の経験を、一次プロセス（意識した上でよしとできているもの）と二次プロセス（気づいていないとか許せないなど、一次プロセス以外のもの）に分けて考えます。一次プロセスはアイデンティティを支える情報があり、二次プロセスにはこれから新たに加わる可能性が秘められているため、これらについての的確な見立てを得ることは心理サポートの重要な指針になるのです。

コーマワークにおいてもこの考え方は大いに役立つことが経験的に知られています。今昏睡にあるこの方は、昏睡になる前にはどんな一次プロセス、二次プロセスを体験していたかという情報は、昏睡状態を心理学的にサポートする上で非常に重要な示唆を与えてくれます。

たとえばその方の二次プロセスが、他の人に気を遣わずにしっかり休息を取る、というものである場合と、困難に徹底的に取り組むという場合では、サポートの方向性がかなり変わってくるわけです。その方がサポートを必要としている在り方はどんなことなのか。それこそがその方の人生においてとても大切なことなのです。そしてそれをサポートされてこそ、その方の人生の意味は成就していくことになります。

とはいえこうした見立てを的確に行うには、プロセス指向のカウンセリングの技術をかなり高水準で習得している必要が生じます。医師や看護師、介護スタッフではなく心理カウンセラーがコマワークを行うのはこのような理由からです。

高水準のコマワークを行おうと思ったらこのような形になりますが、前節で紹介したような基本的なワークだけでも役立つことが知られており、とくにご家族は時間をかけて関われることもあって鍵になることが多いようです。

おわりに

さてここまで、ごく簡単にコマワークの紹介をしてきました。もちろんそんなに簡単にコミュニケーションが生じない場合がほとんどでしょう。でもたとえば、大声で「聞こえていたら返事をしてください」と言うのに比べると、はるかに患者さんの実情に合わせたやり方だといえるのではないのでしょうか。

また、少しだけ応答を返せるようになっても、それを確実なものにしていくには多くの場合、忍耐と時間が必要になると予想されますが、なすすべもないということに比べると、大きな希望があるといえるのではないのでしょうか。

コマワークは私個人にとって、プロセスワークの中でもとりわけ興味を持っている分野です。2007年以降、コマワークを必要としている方のお手伝いを継続的に行っており、セミナー・講習会も開催しています。2010年の日本プロセスワーク協会・第2回大会ではこれまで関わった事例も含めてコマワークに関する発表も行いました。2012年からは、行徳総合病院の全面的な協力のもと、ボランティアチームを養成し、病棟の患者さんに定期的にコマワークを提供する環境作りを行っています。

著者：二子 渉

工学博士・心理カウンセラー／コンサルタント

もとは物性物理学者。米国のプロセスワーク研究所のディプロマプログラムなどで心理援助技術のトレーニングを受ける。NEC健康管理センターや銀座メディカルクリニックでの心理カウンセリング、組織の心理コンサルティングなどを行ってきた。現在は「風使いの小屋」を主宰し、現代の地球に喜びをもって生きる人を増やすべく、個人・企業・病院などのコンサルティングや講演を行なっている。おそらく日本で最も経験あるコマワーカー。

ウェブサイト：風使いの小屋