

田村俊之の Relax

目を動かして気持ちを切り替える

時間がかかる「心の復興」

あの阪神大震災から5年がたちました。私の家は大阪府東部なので被害はなかったのですが、大好きな神戸の惨状を夜遅くまでテレビで見ながら目に涙を浮かべていた日々を思い出します。

今年も1月になってからは、テレビや新聞で「震災から5年」とさまざまな特集を目にしました。しかし、被災者の方々からは「せつかく忘れようとしていたのに、マスコミが思い出させる」という怒りの声を聞くことができます。物理的な復興は8割方進んだとしても、心の復興はまだまだ時間がかかるようです。

心の傷は簡単に治る！？

心の傷は一生もの。多くの人がそう思っているかもしれませんが、しかし、信じられないことかもしれませんが、最新のセラピーでは「心の傷は体の傷よりも早く、簡単に治る」と考えられています。実際に、短期療法とよばれるいくつかのセラピーでは、その人の行動に大きな影響を与えているような心の傷でも、10分とか15分という短時間で治療をすることができます。

そうした短期療法のひとつに、目を動かすことで心の傷を治すセラピーがあります。EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing、眼球運動による脱感作と再処理法) といいます。EMDRは心の傷となった体験を思い出しながら目を左右や斜めに動かすだけです。それだけで心の傷を実に簡単に癒します。従来のカウンセリングの手法と比べると、あまりに



目には不思議な力がある

も簡単に、短時間で効果があがるので、「奇跡のEMDR」と呼ばれています。

人の睡眠にはREM睡眠と呼ばれる比較的浅い睡眠があります。REM睡眠のときには眼球が動いており、夢を見ていることがわかっています。

そして、夢を見ながらその日一日に起きた体験を脳が処理していると言われていいます。よく“一晩寝たらけろっとする”と言われるのは、REM睡眠で脳が体験を処理したからと考えることができます。

ところが、ショックが大きいと目が止まってしまいます。“目が点になる”状態です。目の動きが止まると未処理の体験として脳に残り、何かのきっかけでその体験をありありと思い出すと考えられています。だから、阪神大震災の被災者の方々が震度1程度の弱い揺れでも震度7の体験を鮮明に思い出してパニック状態になったり、地下鉄サリン事件の被害者は地下鉄に乗るだけで気分が悪くなったりすることが起こるのです。

EMDRは、その体験を思い出しながら目を動かすことで、その人の脳が持っている処理能力を使ってショックな体験を癒します。強制的にREM睡眠をするようなものかもしれません。人間の脳にはすごい機能があるものだと感じています。

目を動かすと、気持ちが切り替わる

仕事をしていると、ふと過去の体験を思い出すことがあります。私がよく思い出したのは今の仕事をやり始めた頃に失敗した仕事上の体験や、中学生から高校生のときに落ち込んだいくつかの体験でした。また、夫婦げんかをした翌日は、そのことが引っかかっている仕事に



夢を見ながら、一日の体験を処理している

思い出し、その日一日がブルーな気分になることがあります。

私だけでなく、忙しいワーキングマザーにとっても気持ちの切り替えは大切な能力です。保育所のお迎えがあれば、勤務時間内に集中して仕事をこなす必要があります。しかし、集中しようと思っても、誰もが過去のイヤな体験に引きずられてしまうことがあるものです。記憶は逆説的です。覚えようとしたことはなかなか覚えられず、忘れたいことはなかなか忘れられないからです。

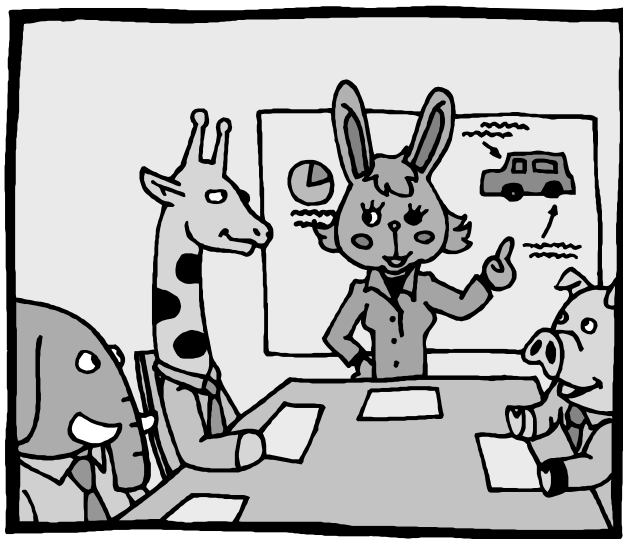
私はこういうときに、目を左右で動かすことで過去の体験を処理していきます。その体験を思い出しながら、30秒から1分ほど目を左右に素早く動かします。目を閉じると動かすにくいので、開けたまま動かします。ただ動かすだけでそうした体験を思い出さなくなり、気持ちを切り替えられます。おかげさまで、今では過去のイヤな体験を思い出すことは以前の何分の一かに減ったように感じています。過去に引っ張られなくなれば、未来に向かって生きやすくなります。

日常で使えるEMDR

EMDRは、日常のいろいろなところで使えます。たとえば、子どもがいじめにあったとき。心を閉ざし、親にもそういう体験をなかなか話してくれないかもしれません。そこで、子どもは話さなくてもいいから心の中で体験を思い出してもらい、親が指を立てて左右に動かします。その指を見てもらうのです。体の感覚の変化が目安になります。たとえば、その体験を思い出したとき、EMDRをする前は息苦しかったのが、楽に呼吸をできるようになればOKです。体験にもよりますが、通常は1分もすれば表情が変化し、2分たてば体の感覚が変化しているでしょう。たった2分で心が癒されるのです。そして、子どもも落ち着いてその体験を話せるようになるでしょう。さらに、子どもは自分で問題に対処する力を取り戻していくでしょう。こういうスキルを知っているのと知らないのでは、雲泥の差が生まれます。

私は仕事中のミーティングでも、目の動きに注目します。参加者が下を向き、目の動きが鈍くなると思考も鈍くなります。そういうときは、体操をしたり、休憩したりして気分を変えます。また、手元の資料を見ると目が止まりやすいので、ホワイトボードを端から端まで使ったり、進行役が左右に大きく動くことで、出席者の目が

動くようにします。それだけで参加者の表情が生き生きと変化します。前向きなアイデアも出やすくなります。



ホワイトボードを使って出席者の目を動かす

子どもがすねたり怒っているときに使うのも楽しいことです。ある夜のことで、長女の友佳がすねて、横目で妻をにらみつけていました。目は硬直したままです。そして、4歳の女の子とは思えないほど怖い顔をしています。

私は、友佳の前を左右に行ったりきたり。気を引くためにゆっくり歩いたり、素早く歩いたり、顔を手で隠したり、カーテンに隠れたりしました。そのうちに友佳が私の方を見るようになり、目が動き始めました。



目を動かすと気持ちも動く

1分ほど経つと、友佳は「パパ、なにしてんの」と言って急に笑い出しました。そして、「もっとやって」と言い、妻にも楽しそうに話しかけました。気持ちのしこりがとれたようです。上機嫌になって楽しい夜を過ごせました。私は自分が左右に動くことで、簡単なEMDRをしたわけです。

“視点が変わる”というのは実際に目を動かすことなんだと感じた体験でした。