

震

災や事故、虐待などの大きなストレスの後、時間がかなり経過していても、変調が繰り返されることがある。身体は機会を狙って、トラウマのエネルギを手放そうと試みるが、準備が整っていないと解放は不発に終わり、変調という形でサインを出し続ける。このストレス反応の原因と考えられるトラウマのエネルギを解放する手法が、ソマティック・エクスペリエンス(以下SE)である。

トラウマを手放すには、
急がば回れ。

結果を急ぐあまり、一度に、盛りだくさんに、長く、しかも強烈に介入するやり方はSEからすると、何も起きないか、むしろマイナスである。上級SE講師レイエル・キーンが強調するのは、「トラウマ解放はゆっくり、ちよつとずつ」。せつかちな焦りを手放し、受け手も担い手も、まず腰を据えてスロウダウンする必要がある。ゆつたりとした中で身体の微細な感覚に注意が向くようになると、我々動物が本能的に備えている自己調整機能にスイッチが入るようだ。

SEは未完結のプロセスを完了させ、
そして効果がある。

初級クラス^{※5}以後も、引き続き交通事故をテーマとして個人セッション^{※6}を継続。計8回ほど受けた後に、「もう事故を扱わなくていい、終わった」という感覚になった。忌まわしい事故という印象から、むしろ rollover^{※7}になるための必要な出来事だったと思えるところに落ち着いた。掘ればずっと続くような気がしていただけに、終わり“が自然にやってくる体験は新しい。振り返ってみると参加生の多くが、SEによって個々に長年抱えていた変調(神経性大腸炎や様々な症候群など)の改善を実際に体感していた。

トラウマ・セラピィが rollover^{※7}と被災地へ。

ソマティック・エクスペリエンス 追求記、パート2。

rollover^{※7}の田畑さんが習得間近の施術法、それがソマティック・エクスペリエンス。心に溜まったトラウマのエネルギを解き放ち、ゆつたりとした気持ちへと向かわせてくれます。その田畑さん、チームメイトとともに宮城県を訪れました。

文●田畑浩良

Illustration by Yuri Mizutani

SEを用いての支援。

SE活用の一つとして、災害支援がある。アシスタントの一人、アレ・デュアルテは、これまで国際的な災害支援に携わってきた。彼の来日の機会を活かすべく、藤原千枝子さんの呼びかけで、5月のクラス後の2日間、被災地・宮城県の七ヶ浜町において、アレをリーダーとする緊急支援^{※9}が実現した。

アレがこれまでの中国での支援で地震後に自閉症と診断され、抗うつ剤を投与されていた被災児童に対してのワークの様子を紹介。地震後に声を発する、歩くといった動作ができなくなっていた子どもが1回のセッションで見事に回復していく様子が動画で示された。会場のSEへの関心が高まる。合間をぬってチームメンバーは、被災者の方々への個人ワークを実施した。

70代女性。岩手で被災。津波に流され、左脛骨を骨折、手術が不可能だったため固定のまま入院を続け、前の週に退院。骨折した側の脚をかばうためか、反対側と上半身に慢性的な緊張があるとのこと。

ワークの内容。

まずは骨折していない右側の足のグラウンディング^{※10}



※1事故などのトラウマとなった出来事に近い状況を引き寄せることもある。何度同じ箇所を怪我するケースはその例である。わずかな刺激で過剰な反応が出てしまうこともトラウマを抱えているサインである。※2急に涙が出る、不眠、慢性疲労、パニック障害、PTSDなど、様々な原因不明とされる症候群に対してもSEが効果を上げることが知られている。※3Somatic experiencing®は、米国 Somatic Experiencing Trauma Instituteの登録商標です。※4ロルフ・ムーブメント®を教える The Rolf Institute®の教員でもある。「震災後のこの時期だからこそ」と早くから来日に意欲を示してくれた彼女は、私が14年前ロルフ・ムーブメント®を最初に習った恩師。当時過剰に圧力を加えるような優慢的な手法全般に疑問を持っていた自分にとって、受け手の反応を尊重し少しずつ介入しては変化を見守るという彼女のロルフ・ムーブメント®に感銘を受けた。※5本誌2009年10月号 No.124にて紹介したが、初級クラスの公開セッションで30年前の交通事故をテーマに扱ってもらったのは始まり。※6SE認定の必須項目として、SE個人セッションを必要回数以上受けることが義務づけられている。クラス開催期間中にアシスタントから受ける機会が設けられる。※7スマトラ沖地震や四川省の地震などの災害支援を国際的に続けてきた彼はロルフ・ムーブメント®仲間でもある。グループワークの際、「子どもは本能的に遊びを通してトラウマを解放することがある。とにかく、子どもを遊ばせてあげてほしい!」と強調していた。※8日本におけるSEの第一人者。今回のトレーニング開催の中心的存在。※9藤原さんと地元での招きで実現したもので、私も他のトレーニング仲間5人と共に今回の支援に合流した。支援の様子は、NHKワールドで放映された。※10 SE創始者ピーター・リヴァイン博士によると、地震の後では、日常の基盤である地面に対する信頼が薄れ、安心して地面に足を接地させることが困難になるとのこと(博士から藤原さんへの私信より)。身体が元々動きのある母胎に安心して委ねていた感覚をタッチを通して提供すること、今より安全であることを自覚できると、安定感を得る助けになる。※11フェルトセンスと呼ばれる身体を通して感じる微かな感覚。この感覚にアクセスしているとき、自己調整が発揮されやすくなる。※12トラウマのエネルギーが解放(ディスチャージ)する際の一つのサインと考えられる。※13閉じていた感覚が急に蘇ることは、トラウマのエネルギーが解放された際によく観察される。※14最後にアレから「今まで経験した中で最高の支援チームだ! このチームを誇りに思う」という解散前の言葉に、仙台駅でうかつにも涙してしまった。それを見たアレも涙。現地での障害は予想以上のものがあり、張り詰めていたものがどっと流れたのだろう。※15 Somatic Experiencing Trauma Instituteのこと。※16ブラジルや米国から来日する講師とアシスタントは、一切の責任は自分が負うという誓約書にサインしたうえで参加となった。※17日本の第1期トレーニングが今年の9月に終了。残る必須項目を完了した後に認定を個々に申請。認定SEプラクティショナーは日本ソマティック・エクスペリエンス協会の公式サイト(<http://www.sejapan.org/practitioner.html>)で検索可能。次期トレーニング情報も同サイトに掲載されている。

田畑浩良

たはた・ひろよし ●ロルフ・ムーブメント®。1963年栃木県生まれ。ラン藻を太陽電池として利用するという独創的研究で知られる島根大学落合英夫教授率いる生物化学研究室に学ぶ。1987年修士課程修了。林原生物化学研究所の研究員として勤務後、米国コロラド州ボルダーのロルフ・ムーブメント®よりロルフ・ムーブメント®として認定され、以後ロルフ・ムーブメント®・プラクティスを開始。2009年には同インスティテュートのムーブメント®部門の教員となる。



『心と身体をつなぐ トラウマ・セラピー』

ピーター・リヴァイン著、藤原千枝子訳、
雲母書房刊



『子どものトラウマ・セラピー —自信・喜び・回復力を育むための ガイドブック』

ピーター・リヴァイン／
マギー・リヴァイン共著、
浅井咲子訳、雲母書房刊

グをタッチにより誘導する。大腿部が座面に預けられように、そして足が地面を捉えやすい状態を引き出すと、触れていない側の骨折した足裏や足指に感覚が回復。足裏が地面に吸い付いているような感覚に。次に両手が温かい感覚が出てきて、肩から手、お腹から骨折した足の方向に何かが流れる感覚が出てくる。上半身が楽になり、座っていることがとても楽に感じるとの感想。骨折箇所に触れることはなかったが、右で起きた反応が骨折した左側に移行。同時にさらに左足の支えがしっかりしてきた感覚の後に、突然木々の若い葉の匂いが強烈に感じられるとのこと。感覚と共にシステムが再起動したように見えた。しみじみと、震災後はじめてゆったりとした気分を味わえたといつて喜んでいて。ご婦人が木々の匂いに気づいたまさにその瞬間、身体的な共鳴が起こり、こちらの胸に熱いものがこみ上げ、目頭もぐつと熱くなるのを感じた。

様々なセラピーを受けても頭打ちになっていたプロセスがはじめて先に進んだという方もいた。支援チームの誰もが個々の役割を全うし、疲弊することなく充実感と共に支援を終えた。
最後に。
専門を異にする援助職従事者が共に学び、それぞれの領域に取り入れることが可能なのは、SEが自然治癒の本質を含んでいるからである。参加生としてSEから受けた恩恵を少しでも日々のセッションを通して還元できればと思う。
3・11の震災後、米国本部から講師らの安全が保障できないという理由で上級クラス開催中止が決定されたが、藤原千枝子さんの、本部との粘り強い交渉により決定は覆り、トレーニングの頓挫は直前に回避された。そして第1期SEトレーニングは、今終盤を迎えている。
日本でのSEの発展に中心的な役割と貢献をされている藤原さんに、尊敬すべき講師陣スタッフの皆さん、そして共に楽しく学んだ仲間らに感謝と敬意を表したいと思います。