



4 内観療法の技法と体験

6月18日(木) 14:50~18:20 L会場

司 会	(公益財団法人慈圭会慈圭病院) (長田クリニック)	堀井 茂男 長田 清
講 演 者	(公益財団法人慈圭会慈圭病院) (医療法人清潮会三和中央病院) (旭川荘総合研究所) (医療法人社団光風会三光病院) (長崎大学大学院医歯薬学総合研究科国際・地域精神保健科学分野)	堀井 茂男 塚崎 稔 笹野 友寿 海野 順 小澤 寛樹
ファシリテーター	(瞑想の森内観研修所) (さわやかメンタルサポート) (九州大学病院心療内科) (東京大学大学院教育学研究科) (津軽内観研修所) (大和内観研修所)	清水 康弘 平野 大己 波多 伴和 高橋 美保 阿保 周子 吉本 千弦
MC/コーディネーター	(医療法人清潮会三和中央病院)	塚崎 稔
サブコーディネーター	(長田クリニック)	長田 清

日本の精神療法・心理療法は、欧米由来の理論や技法を積極的に導入することで大きく発展してきた。一方で、欧米の方法論は知識として専門家に受容されやすい反面、患者の日常生活や文化的基盤と乖離し、表層的に定着する危険を孕んでいる。

吉本伊信(1916-1988)は、浄土真宗系の修養法「身調べ」を基盤に自己観察法として内観法を開発した。吉本は内観体験の場を提供するだけでなく、生活全般を支える実践を重視し、内観を日常生活に根ざした方法として確立した。1965年、石田六郎により初めて内観療法の臨床報告がなされ、その後、元信州大学教授・竹内硬(心理学)、元岡山大学医学部教授・奥村二吉(精神医学)、元鳥取大学医学部教授・川原隆造(精神医学)、元九州大学医学部教授・池見西次郎(心身医学)、元学習院大学教授・村瀬孝雄(心理学)らによって次々と研究報告がなされ、主に医学・心理学領域に内観療法が普及し始めた。現在、内観療法は森田療法と並ぶ日本独自の精神療法として、東アジア文化圏に親和性が高く、中国や韓国の精神科医にも受け入れられ国際的に普及しつつある。

内観療法の治療機序として、「自己中心性の自覚」と「被愛の体験」による心的転換が挙げられる。他者との関係性に焦点を当て、過去の事実を客観的に回想し自分自身を見つめ直すことにより、周囲の人達と共に生きてきたこと、自分一人で生きてきていなかったことを実感し、社会的自己の自覚(孤立からの解放)、感謝・報恩的生活指向の安定した生き方を目指す洞察的精神療法である。その特質として、内観療法は他の精神療法と比較してシンプルな治療構造や定型化された面接技法により1週間という短期間で患者に大きな治癒転機が期待できることである。しかし、内観療法の臨床に接したことのない医師にとって、教科書では知識は持っているにもかかわらず実際に内観療法を学ぶ機会は殆どないといってしまうだろう。

本ワークショップでは、これらの特質を踏まえ、内観療法の理論を学び患者に起こる心的変化を理解する。さらに、内観療法の実践として実際に内観療法を体験し、患者に起こる体験を体得していただく。

本ワークショップは日本内観学会が企画し、講師および面接者は日本内観学会の認定医師、認定心理療法士、認定内観面接士が担当する。