

東京, 2019. 11. 30-12. 01

A R T (Assisted Reproductive Technology) 施設における臨床催眠療法の可能性の探求

○田中 久美子 1), 横山 顕子 2), 森本 義晴 1)

1) HORAC グランフロント大阪クリニック 2) よこやまクリニック

1. はじめに

A R T (Assisted Reproductive Technology) 施設とは、生殖補助医療を提供する医療施設である。日本産婦人科学会は「不妊」について、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、一定期間（一年間）妊娠しないものをいうと定義しており、年々その数は増加の一途をたどっている。不妊症は、千差万別で、原因がはっきりとわからないことも少なくない。そのため、患者は治療そのもののストレスや、焦り・不安などが尽きず、心理的な負担を抱えていることが多い現状がある。

ストレスが生殖機能に影響を与えることは、最近では広く知られるようになっており、当院では、最先端の医療を提供しながら、同時に患者が本来持っている自然治癒力を引き出すための身体と心へのケアを統合医療という視点で多面的に実施している。

患者の潜在している能力を引き出し、妊娠しやすいところや身体、QOL の向上に役立つ催眠療法の可能性について検討することを目的とした。

2. 方法とプロセス

当院では、催眠療法からヒントを得て J. H. Schultz によって体系化された自律訓練法をクリニック開院当初（2015 年～）から実施している。催眠療法に対してのスタッフの理解は低くはないと思われたが、実際に導入するためには、誤解や偏見による誤った見方をそのままにして進めていくことは、後々影響してくることも予想され、外部講師（岡野憲一郎先生他）を招聘し、院内勉強会を開催する取り組みからスタートした。また倫理委員会での承認を得て、翌 2017 年 5 月より横山顕子先生と共同研究という形で患者への臨床催眠集団療法を実施していくプロセスを踏んだ。その際の臨床催眠グループ療法の各回の内容を以下に示す。

1 回目： グループセラピーの合意形成

リラクゼーション法

2 回目： ストレスとストレスマネジメント

呼吸法、自己暗示

自我強化法

安全なお気に入りの場所

3 回目： ソーシャルサポート

自己暗示

自我強化法

催眠イメージ療法：「心の友」

4回目： 自己暗示・自我強化法の復習

催眠イメージ療法：「子宝の湯」

5回目： 自己暗示と自我強化法の復習

催眠イメージ療法「苗床」

IVF-ET プロセスイメージ

また共同研究を踏まえ、個人でのカウンセリングで提供している催眠イメージ療法について下記に記述する。

◆HORAC イメージ療法①

HORACとは（Holistic Reproductive Anti-aging Centre）の頭文字をつなげたものである。

受診に至ったということは、すでに不妊治療を受け入れられるだけの心の準備状態にあり、自らが不妊であることを受け入れており、何とかしたいと他者やネット環境から情報収集をし、数ある選択肢の中から受診したいと思った医療施設に予約をして受診に至ったということを含んでいる。不妊の問題に気がついていても、生活状況や仕事、時間的な余裕など、様々な理由があり受診を先送りにしたり、まだ自分は大丈夫と思いきみ、不妊という状況を否認することは少なくない。またそれまでの治療体験が成就せず、自信を喪失して絶望して彷徨っているかもしれない。そういった受診するまでの葛藤や迷い不安を全面的に肯定され、受容される体験を目論みエントランスは設計されている。エントランスの扉が開くと、子宮をイメージしたエメラルドグリーンの泉の音と色彩に刺激される建物の構造で、自然と心的に包まれる体験（胎児回帰）に誘なわれる。さらに、一歩すすめていくと、ぱっと開ける視界が広がるという構造があり、実際にカウンセリングルームで深い意識状態の中で味わっていくものである。

◆HORAC イメージ療法②

治療歴、流産・死産などの喪失体験の有無、親の介護の問題、夫婦それぞれのライフスタイル及び価値観の一致や不妊治療に対する温度差、採卵決定前後でのこころの揺れやプレッシャー、採卵時のストレス、ホルモン注射、そして胚移植、その後の判定結果を受けての心的状態の理解にはその時々に応じた配慮が不可欠である。スタッフ側の配慮と同時に患者自身の心的体力という、こころのエネルギーも治療を乗り切っていくために非常に重要である。その際に、患者のこれまでのプロセスを患者自身が自然と振り返ることが出来るよう、栄養・審美・心理と組み合わせられたイメージ療法を考案した。

3. 考察

当院では、受診から治療中、治療を中断・終結した場合も含めて生殖心理カウンセリングの機会はある患者に開かれている。1回の所要時間も治療状況や患者の心理的状态や危機度により50分～90分と幅があるが、それは生殖をめぐる問題が、複雑で難しく患者は繊細に扱われる必要性があるからである。

ART（生殖補助医療）を受けたからといって100%妊娠・出産が保障されているものでもないため見通しが立たないことも少なくなく、「出口の見えない暗いトンネルに入っているような気分」と表現されているように、先の見えない不安、恐怖にさらされる。

長期化すればするほど、家族、友人、職場や社会の中で、孤立感や孤独感を高めていくことも多

く見られる。そういった患者にとって、ART の提供だけではなく、QOL の向上やその人らしさが視野に入った臨床催眠療法を提供されることは大きな意義があると考えられる。