

第 21 回抗加齢医学会総会

O24-3

京都, 2021.06.25-27

生殖医療の場における認知行動療法導入前の工夫

～ドリンクエクササイズを通して夫婦の変化～

【はじめに】人間の発達段階のなかで、異性に会い、子どもを授かり親になっていくことは、実は簡単なことではない。不妊治療での体験がそれまで前提としてあった自己肯定感や有用感、信頼感などが揺らがされる患者は少なくない。加えて、夫婦で向き合っていないといけない治療であり、夫婦間でも一旦治療を開始し、目標をともにしていてもその経過のなかで、妻、夫との温度差が顕著になり場面も生じる。そのような際に、どのようなケアを提供することが患者にとって有益であろうか。認知行動療法はエビデンスの高い心理療法と言われており、患者の希望時に実施しているが、その導入段階では生殖医療の場にあった工夫が必要である。

今回は、認知行動療法場面で活用されている‘レースンエクササイズ’を治療環境を生かした形で応用した‘ドリンクエクササイズ’を実施したので報告する。

【方法】対象は、不妊治療を開始した夫婦で、お互いに頑張っていくことの合意形成が出来ているが、夫婦の治療に対する温度差があるのではないかと不安を感じている患者である。来談経路は、多職種に促されたり、自発来談であった 2 組 4 名に対して、レースンエクササイズに沿ったドリンクエクササイズを実施。(倫理的配慮をしており、口頭と紙面で同意を得ている)。

【結果】症例①30代前半女性：実施後気分の落ち込みが低減。症例②30代男性：実施後、自分への気づき、妻との情緒の共有が出来た。症例③40代中ば女性：温度差あると感じていた夫への気づき。症例④40代男性：自分の価値観への気づきなどそれぞれにお互いの気持ちの確認や気づきが表現されるコミュニケーションが生じた。

【考察】不妊治療中に、夫婦が感じるストレスはそれぞれ違っていることは自然である。その際に、認知行動療法など心理的なケアを提供することは重要であるが、状況に応じた工夫も必要である。安全で安心感を感じることができ、侵襲度の極めて低い‘ドリンクエクササイズ’を通して、夫婦の関係性に気づきや心理的な変化があった症例を報告した。