

トラウマの開示と心身の健康

佐藤 健二

総合科学部・人間社会学科・助教 心理学サブコース

昨年6月24日、「平成13年度日本カウンセリング学会記念賞独創研究内山記念賞」を頂きました。受賞論文は「外傷体験の開示と外傷体験による苦痛の変化および身体徴候の関連」というタイトルです。本賞はカウンセリングに関して独創的な研究を発表している論文に与えられます。本論文は、坂野雄二先生（早稲田大学教授）の指導の下に執筆された博士論文の一章をなすものであり、受賞は、外傷体験（以下、トラウマ）に関して私が行った一連の研究をも評価した上でのことのようにです。そこで、以下、研究成果の概要について、背景をなす先行研究、今後の課題とともに、述べさせていただきます。

トラウマを筆記すると健康になる？

日常生活において、思い出すだけで苦痛を感じてしまうようなトラ

ウマを、信頼のおける人に打ち明けると、その直後は、鬱々とした気持ちになるものの、後には、それほど苦痛を感じることもない出すことができ、かつ、すぐれなかつた体調もよくなる、といった経験があるでしょう。

こうした現象から「人に打ち明けていないトラウマを開示すると、心身の健康が増進する」といった仮説を立て、アメリカのペネベーカーが実証的な心理学的研究を実施しました。調査によって、トラウマの開示と身体症状の相関係数が確認された後、両者の因果関係が実験によって検討されました。その結果、開示前と比べて開示後には、悲しみなどのネガティブな気分が増大すること、しかし、長期的には、統制群と比べてトラウマ筆記群においては、身体的健康が増進することが明らかにされました。実験前と比べて医師訪問回数が低減し、免疫機能が改善され

たのです。後には、対象者を健常大学生から喘息や関節リウマチの症状を持つ患者さんに移して筆記が実施され、その症状の改善がアメリカ医学雑誌(JAMA)にて報告されました。

発話によってトラウマを開示することは、そのトラウマによる苦痛、身体症状を経験する頻度を低減させるか？

ペネベーカーによる研究には、しかしながら、いくつかの問題が認められました。元来、トラウマを他者に対して「発話」によって開示する現象を出発点としながら「筆記」による研究が中心であること、トラウマによる苦痛など精神的健康への効果が測定されていないこと、トラウマ開示群と統制群のトラウマの程度が均質でない可能性があることなどです。

そこで、私は、発話法を中心として、トラウマを開示することと精神的・身体的健康の関連について健常大学生を対象に検討し始めました。その結果、発話によるトラウマの開示は、トラウマを思い出す際の苦痛度を低減させ、その効果は3ヶ月後

にも維持されていましたが、身体症状の経験頻度や医師訪問回数には影響を及ぼさない、すなわち身体的健康の改善には寄与しない、などの諸点が示されました。

ペネベーカーによる開示研究は、トラウマの開示という心理行動的な介入が健常者の身体的健康を増進させるということを実証した点、欧米はもとより、近年は我が国においても問題となつて来ている「トラウマ」に対する一つの対処法を示した点で、大きな意義があります。しかしながら、わが国では、医師訪問回数や免疫機能といった客観的な測定において、開示が身体的健康を増大させるという報告は未だに得られていません。また、開示がどのような心理・生物学的経路を経て心身の健康に影響を及ぼすのかについては不明な点が多々あります。そのため、健康増進技法としての開示手続きのさらなる改良と効果の検証、ニューロイメージング、精神神経免疫学などを援用した心理・中枢神経系・末梢神経系をつなぐメカニズムの検討が今後の課題と言えます。