

## # 1 1.トラウマ記憶の意味を書き直す

目標：否定的な外見イメージを形成したトラウマ記憶を安全な内容に書き直す

### 理論背景

- ・ 幼少期の否定的な経験をもつ人が、神経性過食症の人の中にはしばしばいる（Guidan & Liotti, 1983）。
- ・ 神経性過食症の人は、対人関係上のトラウマを持っている者が多く（Mitchell et al., 2011），特に身体的/精神的虐待（Rorty, Yager & Rossotto, 1994），性的虐待が多い傾向がある（Welch & Fairburn, 1994）。
- ・ 神経性過食症の36.9%が、生涯においてPTSDの基準を満たす（Dansky et al., 1997）。
- ・ 乖離と失感情症は、摂食障害ではPTSDと同程度みられる（Beales et al., 2000; Frewen et al., 2008）
- ・ 過食と排出は、PTSD症状から「逃れる」ための解離の手段として役立つ可能性がある（Mazzeo et al., 2008; Brewerton, 2004; Blinder et al., 2006; Kaye et al., 2004）。
- ・ 感情の調節不全は、PTSD同様に摂食障害においても重要な発達因子である（Corstorphine et al., 2007; Kashdan et al., 2010）。
- ・ トラウマ体験をもつ患者は、過去の限られた情報でしか現在の出来事を処理できずにいると、感情調節が難しくなる。患者がトラウマ記憶に苦しんでいるなら、現在の情報を活用して、患者は大人としての自分の視点や、認知行動療法を通して得た新たな視点から、トラウマ記憶の意味を更新する必要がある。

### 手順

#### 1. 頭の中に繰り返し生じるイメージを同定する

- 1) 対人場面で不安になるときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 2) 食事場面で不安になるときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 3) 自分の体型や体重について不満を持つときに自動的に生じるイメージを尋ねる。
- 4) 目を閉じて、同定したイメージを言語的に説明してもらう。
- 5) イメージの生々しさ（鮮明さ）、苦痛さについて、0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛までの範囲で評定する。
- 6) 最近1週間での、イメージの発生頻度を尋ねる。

#### 2. トラウマ体験を同定する

- 1) どのようなトラウマ体験があって、そのようなイメージが浮かぶようになったのか尋ねる。  
\*いつ、どこで、誰と、何があって、どのようにして、と5W1Hの質問をすると同定しやすい
- 2) トラウマ記憶の意味（患者さんにとってどのような影響を与えたか）を言語化してもらう。
- 3) トラウマ記憶の生々しさ（鮮明さ）と、苦痛さについて、0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛までの範囲で評定する。

#### 3. トラウマ体験から形成された信念を同定する

- 1) トラウマ体験の意味を要約し、その後に形成された信念を同定する。
- 2) 信念の確信度を評定する（0：全く正しくない～100：完全に正しい）。

#### 4. 認知再構成を行う

- 1) 手順3で同定された信念を再度書き出す。
- 2) 手順3で同定された信念と矛盾する事実や根拠を書き出す。
- 3) 両者を見比べて、適応的な考え方を導き出す。

## 5. イメージの書き換えを行う

- 1) 現在形で、トラウマ体験を、今ここで起こっているかのように語ってもらう。
- 2) 第三者の立場で、トラウマ体験を受けている自分を見ているように、その状況を客観的に語ってもらう。
- 3) トラウマ記憶の中に、成長して賢く強くなった自分が、かつての今より未熟な自分の仲間になってやり、その場に一緒にいて、支援したり、励ましたり、共感したり、なぐさめたり、助言する。

## 6. 再評価する

- 1) イメージの生々しさ（鮮明さ）を評定する。
- 2) イメージの苦痛の度合いを評定する。
- 3) トラウマ記憶の生々しさ（鮮明さ）を評価する。
- 4) トラウマ記憶の苦痛の度合いを評価する。
- 5) それぞれについて、介入前後で変化したか検討する。

## 宿題（P.156参照）

- ・トラウマ体験に関連したイメージが、次の1週間でどのくらい浮かんでくるか回数を記録する。
- ・新たにできるようになった行動を記録する。
- ・手順5. 「イメージの書き換え」で自分に話しかけた言葉を毎日音読する。
- ・トラウマ体験に関連したイメージの苦痛さを評定する（0：全く苦痛ではない～100：非常に苦痛）。

## 添付資料⑪ ト라우マ記憶の書き直し記録シート

トラウマ記憶の意味の書き換えた内容を、毎日音読してくださいね。

1. ト라우マ体験を、ここで起こっているかのように語りましょう。

まずは書き出して、そのあとに音読すると良いですよ！

(例：クラスメートから、太っているとわれ、それが原因で仲間外れにされている。とても悲しくてつらい、怖いと思って泣きそう)

2. ト라우マ記憶を、その出来事をみていた他人（第三者）の目線で語りましょう。

(例：あの子が、廊下でクラスメートから太っているとわられた。びっくりして口を開けている。からかっている人は笑っているけれど、その子はなにも言えずに黙っていて悲しそう)

3. ト라우マ記憶を書き直すために、トラウマ記憶の中に成長して賢く強くなった自分が入りましょう。

そして、かつての今より未熟な自分の仲間になってあげて、その場に一緒にいて、支援したり、励ましたり、共感したり、なぐさめたり、助言してあげてください。

(例：クラスメートに酷いことを言われている昔の自分の前に割って入って、「やめなよ」と強い口調で注意した。「こっちにおいで」と昔の自分の手を引いて、その子たちから離れた場所に連れて行く。そこで、「大丈夫だよ、あなたは太ってなんかいないよ。それにやせすぎても健康に悪いんだよ。今の子達は意地悪だけど、将来は優しい友達ができるから心配しなくても、あなたはひとりぼっちにならないよ」と言って、なぐさめてあげる。)

トラウマ体験に関係したイメージが、次の1週間でどのくらい浮かんでくるか回数を記録しましょう！

--