

自己実現への道

第 25 回 - 運命を変える秘訣 (その 15)

-強い信念は「病」さえ克服させる

- まともに生きるか、ふしだらに過ごすかの「決定的な差」 -

『想像』は、3000 年以上にわたって、医療にすばらしい効果をもたらしてきた。

『想像』は、精神と肉体との架け橋の役割を果たすようだ。バイオフィードバック（右頁参照）を学ぶ上で『想像』の重要性は無視できない。気休めの効果がどれほど大きいということも、理解できるであろう。すなわち、『想像』は現代医療における唯一最も重要なテクニックと言える。

心身医学（肉体の病気の研究と治療に心理学の諸原理を適用する医学分野）のとある学者は、「私たちが病気になった場合、その時期、病名、経過、病気の重さはすべて自分で選んだものである」さらに加えて、「感情面でのストレスが、ふつうの風邪から癌にいたるまでのあらゆる病気に影響を及ぼすことが証明されつつある」と述べている。また、新聞記者でもある医学博士は、「思考と祈りを同時に実践すれば人は 150 歳まで生きられると言う。「積極的な考え方は体内のホルモンの分泌を促進し、肉体の治癒力を高めるのに役立つ」と彼は述べている。また、「この世をギスギスしたものと思えば、その通りの反応が肉体に返ってきて、結局人はクタクタに疲れてしまう。祈りは不安と戦ったり、治癒力を高めるのに良い方法だ。祈ると宇宙の力というか、何か強い力が自分に備わったように感じる。その瞬間に肉体はリラックスする」とも言っている。

希望と信念と心理 - どうやらこの三つが治癒力を高める鍵といえそうだ。これらを自分のものにできれば、回復のイメージングは可能となり、治癒の速度も増す。この反対の場合はうまくいかない。

「回復できない」という思いこみは現実に「死をもたらす」という。医師が回復の見込みなしの病気と判断し、それを患者に告げ、患者が希望を失って諦めてしまうと、たちまち死亡する。解剖すると確かに悪いところは出てくるのであるが、それほど早く死に至る程に悪化していたかどうかは疑問だそうだ。

87 歳になる一人の老人が交通事故で死亡した。解剖に当たった医師は驚いた。疾患だらけで普通なら 20 年も前に亡くなっていたはずの体だった。老人の娘に話を聞くと、その老人は毎朝『今日は素晴らしい 1 日になるぞ』というのが口癖だったらしい。毎日のイメージングの効果であろう。

ある医師が三枚の心臓の X 線写真をみせ、「どう思う」と牧師に聞いた。牧師は「わからない」という。医師は言った。「三枚とも悪い。三人とも悲観的な人間でね、年中病気になるんじゃないかと思っている。二人は早死にすることを怖れている。三人とも生活態度がいいかげんでね、罪だらけの生活を送っている」「治めるのか？」「レントゲン写真を見せながら、彼らの生活態度や考え方がどれほど心臓に悪い影響を与えているか言ってやった。生活態度や考え方を改めれば、素晴らしい回復力が蘇り、元通りの健康な心臓になるだろう。そう、彼らから罪を追い払ってやったということだ。今ではみんな元気になって張り切って暮らしているよ。精神と肉体との関係がやっとわかったのだろう。まともに生きるか、ふしだらに過ごすかで体調が全く違うということもね。この例を説教に採り入れると良いと思うよ」と医師は笑いながら答えた。

まともに生きるか、ふしだらに過ごすか・・決定的な差はここにある！

バイオフィードバックとは・・・ B I O = 生体の F E E D B A C K = 情報を返す

「通常では分からない生体自身から出る信号を使って健康やパフォーマンスを向上させる為に用いられるトレーニングテクニックである。」(米国バイオフィードバック学会(AAPB) Web page より)

"Biofeedback is a training technique in which people are taught to improve their health and performance by using signals from their own bodies."

という言葉の通り、普通は気づかない生体の様々な生理的情報を計測し、それをフィードバックして認識することにより、身体の状態をよく知り、心身を自分にとってよりよい状態に自己コントロールすることを目指す方法。その第1段階は、自分にとって望ましい心理状態になろうと意図することであり、第2段階は、心身の反応を利用してそれを自己確信に移しかえることである。

一つの例として筋肉の活動を電気信号で表した「筋電図」を考えてみる。より筋肉を緊張させると、より筋活動は大きくなり、筋電位が高くなる。この緊張度は自分である程度は「感じる」ことができる。もし筋肉をリラックスさせたいと思ったらこの筋肉の活動レベルを落せばよいが、思うようにそのレベルを落とすことができるとは限らない。つまり、

私たちの感じる緊張度と実際の筋電位は解離していることも多い。

緊張度を思うようにコントロールできないことも多い。

のがふつうである。そのために知らず知らずのうちに過緊張状態になって、それが習慣化したために慢性的な痛みを感じたり(慢性疼痛、筋緊張型頭痛など)思うように動けなくなったりする。(書痙、斜頸など)

バイオフィードバックを用いることにより、この筋電位と実際に感じている緊張度とを近づけることができる。筋電位のセルフコントロールが可能になるのである。

筋肉の緊張からくる肩こりや緊張型頭痛、書痙などのケースでは、1)症状は自覚しているが、筋肉の緊張に気づいていない。2)緊張に気づいてはいるが、緊張を取ることができない。という2つの場合がある。

1)の場合は、「知らず知らずのうちに緊張してしまっている」という場合で、その自覚に乏しい。知らず知らずのうちに身体のある部分に力が入っていることは意外に多いもので、そのような場合は、それに気づくことが第一歩となる。

2)の場合は、「なかなか思うように緊張が取れない」「力が抜けない」という場合。この場合は、力の抜き方が分からない、どうやってリラックスすればよいかわからない、ということで、そのやり方を知って、学習することが第一歩となる。

実際には、筋電図をリアルタイムでフィードバックし、力を入れたり抜いたりしたときの变化を認識できるようにする。ここで、筋電位が上がったり下がったりしたときの身体感覚の違いに注意する。次に、筋電位を思うようにコントロールできるよう練習する。初めはなかなかうまくコントロールできないが、重ねるうちにコントロールが可能になってくる。生理学的に言うと、**脳の中に今までに無かった新たな回路を作っていく**、ということができる。そして、最終的にはフィードバックはなくても身体の状態をコントロールできるようになることを目指すのである。

バイオフィードバックは、コントロールできているかどうかを客観的な指標で確認しながら行う。これにより身体感覚と実際の状態とのギャップを埋めて、正しいコントロールができるようになる。特殊な方法でもなければ、超常的なものでもなく、その意味を正しく知って、うまく使えば大きな力を発揮し、心身症の治療に役立てることができる。

自分の意識の状態を正確に把握してコントロールするので、自分がどのような状態で緊張してしまうのか、またはリラックスできるのかを客観的に認識する方法といえる。バイオフィードバック法の優れた点は、自分自身で創造するリラクゼーションなのでコツをつかめば日常生活のなかで、その場の環境に左右されずにリラックスすることができるようになる点である。

そのためバイオフィードバック法はプロのスポーツ選手のメンタルトレーニング法として定着している。また、医療先進国ではその効果が高く評価されておりアメリカでは医療のメンタルケアに活用されている。