

書評 エマーソン, D./ホッパー, E. (2011) 『トラウマをヨーガで克服する』

札幌学院大学大学院臨床心理学研究科 小 林 茂

筆者は、2016年頃から精神科クリニックでトラウマのセラピーに携わる過程で、患者が自ら取り組めて飽きない自助プログラムはないだろうかと思案するようになった。その過程で、本書とそこで紹介されているトラウマ・センシティブ・ヨーガ (TSY: Trauma-Sensitive Yoga) という技法を知った。本書はヨーガの実践者であり、翻訳家である伊藤久子氏によって翻訳されたものである。原書の刊行が2011年とあり、本書は刊行と同年に日本語に翻訳され出版されていることがわかる。英語圏を別にすれば、トラウマ治療の最新の取り組みが、最速で日本に紹介されたことになる。しかし、この書評を書いている時点から遡れば、すでに10年以上経過しているわけであるが、改めて本書を取り上げたい。

これまでトラウマの臨床心理からのアプローチには、さまざまな理論とともに技法が開発されてきた。古くは力動的精神医学による転移への注目から始まり、現代ではエビデンス主義の影響もあり、認知行動療法、ソマティックな心理療法、両者の中間に位置するEMDRやTFTといったものが挙げられる。また、認知行動療法のなかでも、第三世代の認知行動療法の興隆によりマインドフルネス、コンパッションといった用語が散見されるようになった。このことからわかるように、心理学が切り捨ててきた伝統的宗教が持つ実践知を吸収する形でトラウマと対決しようという流れが起こっている。マインドフルネスについては道元の曹洞宗の禅が、コンパッションについては大乘仏教の慈悲という概念がヒントとなり、セラピーとして開発された背景を持つ。そこで、本書の主題でもあるヨーガは、どうであろうか。ヨーガの歴史自体は、実のところ仏教（上座部仏教／

部派仏教）の開祖の釈迦よりも古く、紀元前2500年頃から瞑想や心身合一を図る方法として実践されてきたとされている。そのため、厳密にはヨーガは仏教を起源とする実践ではない。だが、時期を同じくして再評価されてきたということでは、最近の潮流と同じ流れにあるといえる。

こうしたヨーガがトラウマの治療に結びついたきっかけについて、本書の序文を寄せたヴァン・デア・コーク, B.A. (Bessie A. van der Kolk) は、脳幹部の健全性を測定するための心拍変動 (HRV) という生物学的指標に注目したところからヨーガと結びつき、本書の著者であるエマーソン, D. (David Emerson) と研究を始めた経緯を述べている。この出会いを契機に、アメリカのマサチューセッツ州ボストンにあるトラウマ・センターの支援プログラムとして、トラウマ・センシティブ・ヨーガが開発されたという。彼らの行き着いた核心は、「ヨーガは、『トラウマの刷り込みを克服するためには、身体感覚を味方につけることが不可欠である』」という理解であった。

身体感覚を味方につけるという核心の理解は、本書の第1章にある「体を取り戻す」という表題として、自己制御が困難となったトラウマ患者の現実に適した標語となっている。そしてトラウマ・センシティブ・ヨーガは、この体を取り戻しに対するアプローチのポイントを4つにまとめ示している。①〈今この瞬間〉を経験する、②選択する、③有効な行動をとる、④リズムを作る、の4つである。これらの4つの視点を持ちながらヨーガを行うことで「体を取り戻す」という。また、本書では、実際にエクササイズを進めるために、幾らかのポーズのプラクティスのための写真が紹介され、読みながら試してみることができる

ようになっている。さらに想定される読者には、セラピストやヨガ教師だけではなく、トラウマ患者にも考慮してトラウマ・センシティブ・ヨーガが紹介されている。けっして大著とはいえない本書のなかに要点がしっかりと盛り込まれているといえる。

こうした本書とトラウマ・センシティブ・ヨーガであるが、現状に対する筆者の認識からすれば、心理士によってトラウマ・センシティブ・ヨーガの実践が意欲的に進められているという話を聞くことがない。むしろ、ヨーガをセラピーとして位置づけ、実践しているのは、一般のヨーガ教師のようである。そのためか、心理士にはヨーガがある種の健康法か、身体を使うアプローチへの抵抗感や距離感などがあるのかもしれない。そして、筆者自身が感じたことであるが、これが良いものだとして理解できても、どこで、どうすれば、これを修得できるのかといった現実的な問題があるように思う。いずれにしても日本の臨床心理の世界では、認知度も、普及も十分ではないのではないだろうか。

こうした現状に対し、筆者はヨーガの学びを始めながら、エマーソン、D.の次著である“Trauma-Sensitive Yoga in Therapy Bringing the Body into Treatment”（2015）の翻訳出版を準備している。こちらの書では、本書の内容に即しつつも、エマーソンらのその後の実践の知見が盛り込まれている。用語も含めて修正がされ、セラピストが面接室でヨーガを導入しやすいように座ったままで行うプラクティスに厳選されるなど、幾らかの改変が見られる。しかし、そうだからといって本書の価値が減少するわけではない。次著では示されていないことも本書には示されているので、トラウマ・センシティブ・ヨーガに関心を持たれた方は、ぜひとも両方を手にして読んでほしいと思う。