

実践報告

自然妊娠力向上支援に関する一事例 -SAT イメージ療法による介入支援を通して-

Helping a Mother Case Enhance Their Natural Pregnancy Power: A View of a Case Where SAT Imagery Therapy Was Used for Intervention

矢島 京子
Kyoko Yajima

要旨

不妊要因にはストレスによる自律神経系および内分泌系のバランスが大きく関係しているといわれている。本研究は、不妊を訴える女性Aさんの日常のストレスやストレスの感じやすさに着目し、気質コーチング法およびSATイメージ療法を用いて自然妊娠のための介入支援を試みた。

本ケースでは、ストレスを感じやすい遺伝的気質である不安気質と発言を控える自閉気質が強く発現していた。介入の結果、現在の自己変容を妨げている進化生物時代や前世代の嫌悪系イメージが想起された。SATイメージ療法により嫌悪系イメージは報酬系イメージに意味変換されたことで、ストレスの感じやすさが低下し、日常生活を気楽に過ごせるように変化し、介入10ヵ月後に自然妊娠した。

介入支援により、内分泌バランスの改善および自律神経のバランス正常化が促され妊娠につながったと考えられ、本支援法は自然妊娠力向上に役立つことが示唆された。

キーワード：自然妊娠 (Natural pregnancy) SATイメージ療法 (SAT Imagery Therapy)
不妊 (Infertility) ホルモンバランス (Hormonal balance)
神経伝達物質 (Neurotransmitter)

1 はじめに

昨今、少子高齢化が年々加速しており社会問題となっている。少子化の原因の一つとして、晩婚化の進展もあり出生力が低下している現状がある¹⁾。これに伴い、不妊治療を行っている人が増加している。

実際に不妊治療(排卵誘発剤、人工授精、体外受精、顕微授精など)を受けている人は、推計46万6,900人に上っており、1999年の推計の28万4,800人に比べると、4年間で1.6倍に増加している²⁾。

体外受精や人工授精等の不妊治療は、病院や専門クリニックによって成功率は異なるが、1回の治療に関して言えば1%から30%と低い³⁾⁴⁾。また、不妊治療には期間が3~5年と長期に経る覚悟が必要ともいわれている。これらの高度生殖医療の発展に伴い、不妊治療は身体的のみならず精神的にも大きな負担があるばかりでなく、経済的な問題も伴い、心理的支援の必要性がある⁵⁾とされている。

このような背景の中で、不妊症や不育症に対する精神的ストレスを抱える者も少なくない⁶⁾。これまでに不妊治療中の女性の心理的ストレスに対する支援の必要性は述べられている⁷⁻⁹⁾ものの、なぜ不妊症状が起るかに焦点を当て支援を行った事例を見ない。

2009年3月7日受稿、2009年6月20日採択
カウンセリングオフィス YAJIMA
Counseling Office YAJIMA
連絡先：矢島 京子
〒185-0033 東京都国分寺市内藤 2-10-24
2-10-24 Naito Kokubunji - city Tokyo, 185-0033 Japan
TEL&FAX : 042-575-2506
e-mail : kyoko-kodomonokokoro@nifty.com

妊娠を妨げる要因としては、男性因子が48.0%であり、女性側の要因は、子宮因子3.2%、内分泌因子9.7%、卵管因子30.8%と報告されている¹⁰⁾。不妊のメカニズムを考えると、ストレスが大きく関わっていると考えられる。ストレス時に分泌される神経伝達物質ノルアドレナリンの高分泌による交感神経緊張や好中球増多、またコルチゾル高分泌によるGnRH(ゴナドトロピン放出ホルモン)、黄体形成ホルモン(LH)、卵巣刺激ホルモン(FSH)の低下などが生じ、子宮内膜症、月経困難症、卵管炎、卵巣腫脹、自然流産、習慣性流産、子宮筋腫などの症状を発症させ、これらの症状は不妊へとつながる¹¹⁾。

不妊要因改善のためには、日常のストレスや本人のストレスの感じやすさに着目し、ストレス耐性を強化し、愉しく自分らしい生活を送ることで、ホルモンバランスおよび自律神経(脳内神経伝達物質)のバランス正常化を促す支援が必要であると考えられる。

SATイメージ療法での介入によりがん抑制遺伝子を活性化させた小林ら¹²⁾の報告によると、進化生物時代や前世代の先祖から伝達されている潜在ストレスイメージを取り除くことで、交感神経の緊張が抑制され、副交感神経優位となり、リンパ球の比率を上昇させることができ、免疫力の向上を促すことができるといった、自律神経のバランス正常化への働きかけの重要性が述べられている。

SATイメージ療法を用い自律神経およびホルモンのバランス正常化を促し、自然妊娠力を高め出産できるよう支援することは意義あることと考える。

本研究は、このような観点から自然妊娠を望むクライアントを対象とした、SATイメージ療法による介入支援事例について報告する。

2 研究方法

1) 対象者

対象者は、30歳代前半女性Aさんで、職業は管理栄養士である。医師からは生殖医療を勧められたが、できるなら自然妊娠をしたいと望み、不妊改善のために本研究者のオフィスを訪れた。結婚暦2年半である。

2) 介入時期

SATイメージ療法支援による介入は2007年10月に1回のみである。本療法は、短時間で現在の認知や行動を左右する過去の情報の混同を切り離し、伝達された過去のトラウマイメージから再学習することで現在の問題を解決でき、自己成長し行動変容

が可能な技法であるため、1回の介入とした。

その後の経過については、2008年6月および8月にメールにて情報を得た。

3) 介入方法

遺伝的気質のチェックリストの実施および気質コーチング法、通常の自己イメージ法および進化適及自己イメージ法、前世代自己イメージ法を用いて、介入支援を行った。

介入者はヘルスカウンセリング学会公認イメージ療法士の資格を持つ者であり、介入時間は3時間30分であった。

4) 用いたSAT技法

①気質コーチング法¹¹⁾

我々は、神経伝達物質に由来するDNAレベルで、祖先から伝達されている遺伝的気質を持っている。気質は一般的には、個人の示す情動反応の特徴であり、自律神経系や内分泌系といった生理学的な反応性と関連していると考えられ、外界の刺激に対する感受性や反応の強さに関する個人差を説明する概念であるとともに、パーソナリティの基盤をなす個人の特性である¹³⁾。本気質コーチング法は、クレッチマー、下田光造、クロニンジャーらの気質理論や近年の行動遺伝子的研究や自らの臨床経験を踏まえつつ、宗像が系統立てた遺伝的気質論に基づき、6つの気質について解説することで自己理解を促し、気質にあわせたセルフケア行動等についてコーチングするものである。遺伝的気質の内容についてはその主たる特徴を表1に示す。

②自己イメージ法¹⁴⁾

他者イメージに左右され様々な嫌悪系感情をもつクライアントに対し、現在の自分を距離化し客観的に見るようにカウンセラーが働きかけることで、自己焦点化を促し、自分がどうすればよいかを明確化できる方法である。

③進化適及自己イメージ法および前世代自己イメージ法¹¹⁾

脳にとつては、知覚情報でも想像情報でも、同様の神経活動パターンのシナプス結合を促す。本技法は脳体験を五感化させ、情報入力を映像化・詳細化・習慣化させればシナプス結合が強化されるといった考えに基づいたイメージ療法である¹¹⁾。

我々には進化生物時代や前世代の情報がDNAレベルで伝達されている¹⁵⁾。こうしたいと思っても(前頭脳)思うように行動できないのは、動物脳といわれる脳幹部や辺縁脳に伝達された進化生物時代や前

表 1. 遺伝的気質の主たる特徴

人格気質	循環気質	外交的で気分が変わりやすく、エネルギーが豊富。他者から認められたいという気持ち（慈愛願望欲求）が優先され、認められること（他者報酬）で快感物質ドーパミンを出すと考えられる。荷が重すぎると関係を切り捨てることもある。
	粘着気質	細かいことには気を散らさない心の落ち着きがあり、注意力が持続する。筋の通らないことには反発することもある。面倒見が良く、義理がたい。他者に愛情を示すこと（慈愛欲求）で快感物質ドーパミン、自信物質セロトニンを分泌すると考えられている。
	自閉気質	他者報酬に捉われず、うそもおべっかもなく正直で、自己報酬（自己信頼欲求）にこだわることで快感物質ドーパミンを得る。マイペースで自己世界に閉じこもりやすい。非社交的でもの静かで、人の思いを敏感に感じやすい。
ストレス気質	執着気質	生真面目で仕事はもちろんあらゆる場面で、自分に対しても他者に対しても100%以上を要求し、徹底性、熱中性、完璧主義が見られる。ドーパミンとの結びつきが困難な遺伝子を持ち、報酬を得るために絶えず要求水準を上げるので一生満足することは無い。セロトニンやエネルギーの元になるノルアドレナリンと結びつきにくい。
	不安気質	自信感を作り出すセロトニンが枯渇しやすい。ノルアドレナリンとも関連しており絶えず不安な状態にいる。本質的には孤独で恐怖感の中にいる。悲観的、過度な心配、神経質、敵意感情を持つことで、思い込みによる妄想形成をしやすい。うつや不安傾向にあり、周りの評価を気にして自分の気持ちを犠牲にしやすい。
	新奇気質	ドーパミンやセロトニンと結びつきづらいので、快感をうる為にセンセーショナルなことを欲しがらる。新奇なことに目を輝かせ興奮する。探求的、衝動的、逸脱的、短気などところもある。

世代の嫌悪系情報によると考えられている¹¹⁾。

進化遡及および前世代自己イメージ法では、生物間伝達や世代間伝達されたであろう嫌悪系自己情報を報酬系自己情報に意味変換することにより、本人の報酬系自己情報を促すことが可能と考えられ、根源的な深い癒しと問題解決できる自己を持つことを支援する方法である¹¹⁾。

5) 倫理的配慮

クライアントに対し、研究の意図および発表に関しては個人を特定する情報は掲載しないことを口頭にて伝えた上で、同意書を得た。

6) 分析方法

進化遡及および前世代自己イメージ法による介入支援におけるクライアントの語りの中から、訴え、自己変容目標、想起された進化生物時代および前世代の嫌悪系自己イメージ、意味変換された進化生物時代および前世代の報酬系自己イメージ、行動目標等について抽出し、嫌悪系イメージから報酬系イメージへの変化について分析した。

3 結果と考察

1) 遺伝的気質の発現について

対象者の発現している遺伝的気質は、循環気質 3

点、粘着気質 2 点、自閉気質 5 点、執着気質 1 点、不安気質 5 点、新奇気質 4 点であり、現在の自己に影響している該当気質は自閉気質、不安気質、新奇気質であるとした。また、準該当気質は循環気質であり、執着気質および粘着気質については、弱いが発現していた。

2) 介入支援過程およびその後の経過

介入支援過程およびその後の情報については、訴えおよび嫌悪系イメージおよび報酬系イメージにまとめ表 2 に示した。介入支援後およびその後は、報酬系イメージへの変化が認められた。恐怖感および罪悪感が軽減したことでストレスの感じやすさが低下し、義母に対する気持ちに変化があらわれ、その後の生活が楽に過ごせるようになり、1 回の SAT イメージ療法介入支援の 10 ヶ月後に自然妊娠したと考えられた。

不妊要因にはストレスによる自律神経およびホルモンのバランスが大きく関係しているといわれる。本研究は日常のストレスやストレスの感じやすさに着目し、ストレスを感じやすい遺伝的気質を明らかにし、セルフケア行動ができるようコーチングした。また、伝達されていると考えられている進化生物時代や前世代の嫌悪系イメージを報酬系イメージに意味変換し、繰り返し映像化し報酬系神経伝達回路を作成することによって、ストレスの感じやすさが低

表2. 進化遡及および前世代自己イメージ法による支援過程の記録

1	訴え	妊娠したい。しょうもないことを大きくして恐怖の中に浸ってしまう癖がある。何故なら、自分の世界を恐ろしくして周りから何かが来た時のために免疫がつくようにしているから。また、夫の母親に何か言われるのではないかといつも気になっている。いちいち悩まず現実をそのまま見られるようになりたい。
2	現在の自己イメージ	青ざめた自分
3	自己イメージに対する気持ちの明確化	そんなに必死にならなくてもいいのに
4	自己変容目標	気楽に過ごせる自分になる
5	現在自信度⇒目標自信度	40%を80%へ変容させたい
6	変容を妨げる気持ちや感情の色・形・身体感覚イメージ	濃い青色・クレヨンでザーッと塗ったムラのある感じ・頭がギューと痛くなる・足先が冷たくなる
7	悪い胎内イメージ	冷たい、真っ暗、子宮壁は岩のように硬い、身体も硬く動けない
8	望む胎内イメージ	広々、温かい、子宮壁やわらかい、明るい、自由に動ける
9	嫌悪系進化情報 (進化トラウマ連想法)	鳥の時代：異変があり食料が無く寒いところで食べ物を探すが何も無い。傍にいる鳥も死にかけている。
10	変化した報酬系進化情報 (再進化法)	暖かい所で仲間が沢山いて一緒に飛んでいる。眼下には実をつけた木がいっぱいあり降りて食べる。水も流れて平和な感じ。
11	嫌悪系進化情報と現在の自分の共通点 (逆流説明法)	自分ではどうしようもないこと、力の及ばないことに対して、あきらめてしまう。
12	嫌悪系前世代情報 (前世代トラウマ連想法)	戦国時代。40歳代の男性が誰かに刺されて命が終わりそう。家族を残していくのが不安で悲しい。その傍で見ている奥さんが自分。30歳位で1歳の子を抱き、他にも2~3人子がいる。本当は泣いたり涙を流したりしたいが感情をのみ込んで表現せず我慢。夫を守れなかったことに罪意識がある。
13	変化した報酬系前世代情報 (再学習化法)	悲しみを周りの人に伝え、わかってもらうよう感情を出す。自分の悲しいことも楽しいことも納得して受けとめ、広い心を持って生きる。
14	嫌悪系前世代情報と現在の自分の共通点およびつながり (逆流説明法)	恐くて力の及ばないことに対して感情を呑み込み感じないようにしている⇒自分は必要以上に自分の世界を恐ろしく視野を狭くして、周囲の本当の恐さを見ないように、感じないようにしている。夫を助けられなかった罪意識⇒愛されると罪悪感を感じるの、愛されていると認識しないようにしている一方、愛を確信できず不安。
15	大目標	そのままをよく見る自分になる
16	中目標⇒小目標化	人がどう思っているか聞く⇒わからないことは相手に質問して耳を傾ける (実行自信度90%) 思っていることを伝える (実行自信度80%)
17	1年後の自分	恐さがなく、気楽に過ごしている自分がある。今のように必死になっていない。1年後の自分自信度90%。
18	感想	自分の夫に「ずっと傍にいてね」と確認していないと不安になる訳がわかってスッキリした。これまで排卵日をガチガチに気にしていたが、これからは気軽になれそう。子どもは期待できそう
19	2008年6月に来たメール	カウンセリングを受けてから変わったことは、気にしていた夫の母親のことが全く気にならなくなったことです。カウンセリング前では、夫の母親にどう思われるだろうか、何て言われるだろうかなどを気にしていたのですが、終わってからは、何でそんなこと思ったのか・・・?とを感じるくらい、どうでもよくなりました。夫も、カウンセリング受けて以来、私が母親のことを言わなくなったと言っています。
20	2008年8月に来たメール	おかげさまで妊娠しました。只今8週目です!!お姑さんに『どう思われているか』というのは、全然気にならなくなり、恐れや感情もありません。数年前のバトルはお互いに仕方が無かったと思うし、私は義母にとって、一生怒りの対象であった方が、いいんじゃないかと思えます。お姑さんのお姉さんはガンで無くなっておられるので、きっと自分の外側に怒りをもって行くところがあつたほうが、お姑さんの体にとってよいのでは?などと、思うこの頃です。今は、とても幸せなので、これでよいと思っています。子供が産まれれば、お姑さんはきっと会いたいと思うので、夫と夫の祖母と一緒に再会されるのも、別に私はかまわないと思っています。

下したと考えられる。その結果、日常生活を気楽に過ごせるように変化したことで、ホルモンバランスの改善および自律神経のバランス正常化が促がされ、自然妊娠につながったと推測された。

4 結論

SATイメージ療法は、自然妊娠力向上のための一助となることが示唆された。

5 今後の課題

今後の課題としては、SATイメージ療法による介入支援事例を増やすと同時に、介入支援前後の生殖関連のホルモン分泌の変化などの、準実験的デザインが必要であると考えられる。

引用・参考文献

- 1) 内閣府：平成 17 年版国民生活白書，最近の出生率低下の要因，
http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/h17/10_pdf/01_honpen/pdf/hm010100.pdf
- 2) 厚生労働省：科学特別研究「生殖補助医療技術に対する国民に意識調査に関する研究」(2003)
- 3) 齋藤英和・石原 理・久具公司・澤倫太郎・竹下俊行・阪埜浩司：平成 17 年度倫理委員会登録・調査小委員会報告，日本産科婦人科学会理事會内委員会 (2006)
- 4) ディーテ妊娠したい医学館：不妊治療の流れと成功率，
http://www.dite.co.jp/shop/ef/conceive_2.shtml
- 5) 厚生労働省：わが国における今後の不妊治療のあり方，第 13 回厚生科学審議会生殖補助医療部会資料 (2002)
- 6) 山口美穂：不妊患者モデルからみた心理分析法，不妊カウンセリングマニュアル，メジカルビュー社，91-97 (2001)
- 7) 井上統夫・北島道夫・平木宏一・カレクネワズ・カーン・宮村泰豪・蓮尾敦子・増崎英明：不妊症および不育症患者における精神的ストレスについての検討，日本生殖医学会雑誌，53 (4)，286 (2008)
- 8) 五十嵐世津子・藤井俊策・木村秀崇・水沼秀樹：生殖医療を受けている女性の不安，母性衛生，49 (1)，84-90 (2008)
- 9) 新野由子・岡井崇：不妊治療を受ける患者に対する支援のあり方に関する研究 (第 2 報) 意識調査と自由記述からうかがえる不妊患者の特性と望む支援，母性衛生，49 (1)，145-151 (2008)
- 10) 吉村泰典：不妊症の病態生理と診断・治療，真興交易医書出版部 (2000)
- 11) 宗像恒次：SAT療法，金子書房，(2006)
- 12) 小林啓一郎・橋本佐由理・林 隆志・坂本成子・堀 美代・帯津良一・村上和夫・宗像恒次：免疫データの季節変動を手がかりとした患者の世代間伝達感情への対応—夏季を鍵状況として血液データに身体症状化したストレスイメージ—，ヘルスカウンセリング学会年報，12，37-46 (2006)
- 13) 中島 義明・子安 増生・繁榊 算男・箱田 裕司・安藤 清志・坂野 雄二・立花 政夫 (編集)：心理学辞典，有斐社，(1999)
- 14) 宗像恒次編：SAT法を学ぶ，金子書房，(2007)
- 15) 遠山益・武久 慎・菊池 忠寿・寺門 潔：分子・細胞生物学入門，朝倉書店，(1999)