

## P-5 禁煙外来における自律訓練法の活用の工夫とその効果について

○野口将成<sup>1</sup> 伊藤むつみ<sup>1,2</sup> 林 亮博<sup>2</sup> 津田直美<sup>2</sup>  
飯嶋正広<sup>3</sup>

<sup>1</sup>高円寺南診療所心身医療部禁煙指導科, <sup>2</sup>同心身医療部医療心理科, <sup>3</sup>同心身医療部心療内科

【目的】禁煙外来における自律訓練法(以下, AT)の活用の工夫とその効果について検討する。

【方法】対象は2010年9月1日より11月30日の間, 禁煙プログラムを開始しバレニクリン酒石酸塩を禁煙補助剤として使用する外来患者9例(男7例, 女2例)。対象となる症例全員に禁煙指導の中でATを背景公式から導入, 標準練習を併用しつつ, 応用技法として自律性修正法の中でも意思訓練公式, とりわけ節約公式「わたしは, いつでもどこでもタバコは1本も吸わない」, 反対公式「人がタバコを吸っていても, 自分は吸わなくても平気である」を用いる。なお背景公式に馴染めない症例については, 「私は落ちついている」もしくは「私は安らかだ」を患者の好みに合わせて選択させる。以上の治療介入の効果を検証し改善点を検討する。

【結果】9例全例にATを導入することができた。女1例が受診中断により脱落した。プログラム期間中に第3公式以降の練習への導入することはできなかった。以下, 有効例を紹介する。1) 背景公式による練習に馴染めない症例でも「私は落ちついている」もしくは「私は安らかだ」を患者の好みに合わせて選択させると練習意欲を高めることができた例。2) 応用技法有効例, 3) ATの具体的効果と活用法: 喫煙欲求が高まったときAT実施により欲求から気持ちを逸らすことができた例; 離脱症状におけるイライラ, 焦燥感をATにより緩和できた例。

【考察】禁煙のためのATのこれらの公式は標準練習で症状が不十分な場合に試みられる技法であるが, 喫煙欲求が高まったとき, 離脱症状が生じたときなどに背景公式とともに実施することは有益である。

【課題】二週に一度, 計7回の禁煙指導プログラム構造の中でどのように効果的にAT継続を支援できるか, 禁煙指導を終えた後のフォローアップにおいて, どのようにATを位置づけ標準練習等を継続させ, 禁煙に対する効果を評価していくべきか, 等を引き続き検討したい。

## P-6 臨床場面という「物語」の構築—線維筋痛症をめぐる対話の分析から—

○中上綾子<sup>1,4</sup> 辻内琢也<sup>2</sup> 鈴木勝己<sup>2</sup> 辻内優子<sup>2,3</sup>  
村上正人<sup>4</sup>

<sup>1</sup>早稲田大学大学院人間科学研究科, <sup>2</sup>早稲田大学人間科学学術院, <sup>3</sup>ポレポレクリニック, <sup>4</sup>日本大学医学部附属板橋病院心療内科

【背景と目的】線維筋痛症のような慢性疼痛においては, 病者の生活世界に接近したケアが重視される。病者が痛みをどのように知覚し, 意味づけ, 折り合いをつけて生きてゆくかというプロセスを, 治療者が引き受け, そこにアプローチする必要があるからである。本研究では医療人類学の手法によって病者のライフストーリーを描き出し, 彼女らの生活世界に根差したケアの可能性を提示したい。さらに, ケアをめぐる病者—医療者関係は, 病者にとってどのような意義深さをもつのかを提示したい。

【対象と方法】線維筋痛症治療中の30~60代女性31名を対象に, 半構造化面接による聞き取り調査を行った。面接時間は30分~120分である。面接内容はメモをとり, そのデータに基づいて分析を行った。

【結果】<事例>40代・女性, 幼いころから度々, 身体の痛みを訴えていた。学生時代を経て19歳の時に家族が経営する食品関連会社・A社に就職した。A社での仕事は, 大きな冷蔵庫の中, 独りきりで重い荷物を運搬する作業であった。その頃, 外出先で腰を痛めて近くの病院にかかる。医師の診断の結果, 特に疼痛の原因となる異常は発見されなかったが, その後も数日間は激しい痛みが続いた。42歳の時, 踵と足首の痛みのため歩行できなくなり, 地元の大学病院で精密検査を受けた。医師らに線維筋痛症であることが知れると, 敬遠されたり心ない言葉をかけられたことがあった。その時に受けた屈辱は, 病気そのものの痛みに加え, とても苦痛であったと振り返る。

【結論】病者のライフストーリーに耳を傾けると, そこには家庭内トラブルや職場での人間関係, 出産・育児や介護・死別体験など, 多彩な「物語り(Narrative)」がみとれた。こうした物語りを傾聴し, 構成されゆくその瞬間に立ち会うことで, 病者の「人生の物語り」を共同で創り上げてゆくことが可能となる。