

## 2019年 持続エクスポージャー療法(PE)ワークショップのご案内

日本でのPTSDの生涯有病率は1.3%でパニック障害の1.0%よりも多く、PTSDはごくありふれた精神疾患ですが、有効な治療を受けている方はごく一部です。持続エクスポージャー療法(Prolonged Exposure Therapy; PE)はPTSDに対する治療法として各種ガイドラインでもっとも強く推奨された治療法であり、日本でも平成28年4月からは健康保険適用になっています。この治療法の特徴は治療者が患者に寄り添って安全にトラウマ記憶に触れることを通じて、安心感を確認しながらトラウマの影響を受けた感情と認知を修復し、回復のプロセスを共に歩むことにあります(詳しくは後述の解説をご覧ください)。

私たちはこの治療法の開発者である米国ペンシルベニア大学のフォア教授を2003年に日本に招聘して日本で初めてのPEワークショップを開催し、それ以来一貫してこの治療法の普及、訓練に取り組んで来ました。本年もそのワークショップが下記の通り開催されます。このワークショップはフォア教授に公認され、同教授から提供された標準マニュアルとスライド等の資料を用いて行われ、同意を得た患者の治療ビデオを呈示し、ロールプレイを取り入れた実践的な研修となります。WS後、公認スーパーバイザーによって2例のスーパーバイズを受けるとフォア先生からPE治療者の認定を受けることができます。

このワークショップはPEの技法を学ぶだけでなく、トラウマの影響とPTSDからの回復のプロセスを明確に理解し、どのように患者を支えるのかというスキルを学ぶことで、日常のトラウマ臨床にも役立つものと思います。

ご多忙な先生方の御要望にお応えして、昨年から2日ずつ2回に分割をして開催しています。皆様のご参加をお待ちしております。

### 講師紹介

**金吉晴** Foa教授によって認定されたPE指導者。国立精神神経医療研究センター精神保健研究所所長。初めてFoa教授を日本に招聘して持続エクスポージャー療法を導入し、PEのマニュアル、ワークブックを監訳(星和書店)し、ペンシルバニア大学Foa教授と共同研究覚え書き(MOU)を締結するなど連携を深めている。国際トラウマティックストレス学会元理事、日本トラウマティックストレス学会常任理事・編集委員長。ニューヨーク大学医学部招聘教授、東京大学医学部連携教授など。

**中山未知** Foa教授によって認定されたPEスーパーバイザー。国立精神神経医療研究センター非常勤研究員。サードプレイス代表。東京女子医科大学女性生涯健康センターにて多くのPEを実施。

期間

2019年8月29日(木)11時～19時、同30日(金)9時～16時

2019年9月26日(木)11時～19時、同27日(金)9時～16時

会 費:6万円 (PE WS 24時間およびPTSDの診断評価 2時間)

会 場:公益財団法人ウェスレー財団 東京都港区南青山6-10-11 (地図末尾)

定 員:24名程度

参 加 資 格:守秘義務のある臨床資格を有し、トラウマの臨床に関わっている者

推薦状: 申込時に推薦者の氏名、所属の入力が必要となります。受講決定後に推薦状をお送り頂きます(提出の無い場合は取消となります)。なお申し込み者が医療、教育、行政機関の代表者、部門長の場合は不要です。

申し込み方法: 下記のリンクまたはバーコードから、登録用のウェブに入り、必要事項の入力をお願いします。メールアドレスの誤記にご注意下さい。申し込み者には確認メールをお送りします。申し込み後、1週間以内にメールが届かない場合はws@pe-jp.org(PE 事務局 国弘)に件名を「確認」として、氏名、所属を記載してメールをお送り下さい。

<https://jp.surveymonkey.com/r/CMS8T5J>



申し込み期限:7月10日

お問い合わせ:ws@pe-jp.org(PE 事務局 国弘)に件名を「お問い合わせ」としてメールをお送り下さい。講師の勤務先では対応していませんので、電話などで連絡することはお控え下さい。

\* 少人数ワークショップ

2019年8月22日(木)11時～19時、同23日(金)9時～16時

2019年9月12日(木)11時～19時、同13日(金)9時～16時

場所・申し込み方法・期限 上記と同じ

ご要望に応じて、金吉晴講師単独による、小人数の PE ワークショップを開催します(参加人数 6 人まで。参加費 18 万円)。質疑応答やロールプレイの密度を高め、双方向的な研修を行うというメリットがあります。申し込みは上記の website の必要項目に記入をして頂き、最後の「少人数ワークショップ申し込み」を選択して下さい。参加資格、申込期限は上記と同一です。

## 解説：PE とはなにか

### 意義

PE は、もっとも良く研究され、世界中で実績のある PTSD の治療法です。米国の学術会議からは治療効果が十分に証明されている唯一の治療法（他の精神療法、薬物療法などはすべて不十分）であると認められ、国際トラウマティックストレス学会ガイドライン等でも第一選択として推奨されています。日本でも RCT が 2 本終了しており、平成 16 年 4 月より、保険適用となっています。また私達の治療チームでは 4 名の認定スーパーバイザー、20 名あまりの認定治療者が生まれており、活躍されています。

### 特徴

PE は患者と治療者が一緒になって安全にトラウマ記憶に触れ、一緒に回復の道筋を辿り直す治療と言えます。怖い、つらいと思っていたトラウマ記憶の向こう側に、安心できる可能性を見出していく治療と言っても良いでしょう。患者にとってつらいのは PTSD という病気そのものです。患者はたったひとりでフラッシュバックに苦しんでいます。その体験を治療の中で受け止めて貰い、治療者への信頼と、自分への自信、過去の記憶と今ここの安全性の区別を確かめていくことは非常に大きな助けになります。

具体的には 30 分以上をかけてトラウマを思い出し、患者のペースで徐々に言葉にしていき、避けていた自分の感情に触れるようにします。この体験を通じて、不安が軽減するとともに、トラウマは過去のものである、自分にはトラウマに触れる力がある、などの認識が深まります。また現実生活で避けている場面に 30 分以上触れることにより、不安が軽減し、活動の範囲が広がります。いずれも、こうした取り組みにどのような意味があり、何が変わったのかを治療者としっかりと話し合うことが重要です。

トラウマの記憶にふれることによって、記憶や世界、自分自身についての見方が変わり、本当の自分らしさを取り戻すことが治療の目標です。PE では認知についての話し合いも行われま

すし、否定的認知についての専用の尺度も作成されており、その改善はPEの重要な効果指標です。

#### つらい治療？

残念なことですが、PEを正式に学ばれたことのない専門家の中には、PEがつらい治療であるというネガティブな発言をされている方がいます。そのような印象を持たれている方にこそ、是非、ワークショップに参加して頂ければと思います。これまでには、たとえばEMDRをされていた先生が参加されたことがあります。PEについてのイメージが全く変わった、と言われています。

患者のつらさの原因はPTSDです。患者にとっての最大の不利益は、PTSDが治らないことです。PEは決して万能の治療ではありませんが、現時点では、PTSDに対する治療効果ももっとも良く実証されている治療法です。1.5を超える効果量(effect size)は薬物療法(0.5未満)を大きく上回り、精神医療の短期的な治療の中ではもっとも大きな効果を示していると言えます。私たちは、患者がPTSD症状の苦しみから解放され、自分らしい人生を取り戻すことを心から願っています。そのためには社会支援、薬物療法、家族調整などを組み合わせることもありますが、PEは非常に強力な治療手段であると考えています。有効な治療についての情報が混乱することは、患者から治療機会を奪ってしまい、患者をよりつらい目に遭わせていることになりかねません。

もちろん、トラウマの記憶に触れる以上はある程度の負担は生じます。しかしそれは、トラウマに焦点を当てた他の治療においても生じることです。PEのドロップアウト率は、PTSDについての他のCBT(EMDR, CPT)とほとんど変わりません。他の治療の直後にパニック発作をおこして帰宅できなかった患者をPEで治療し、治癒できたケースもあります。大切なことは患者に対してできるだけ多くの有効な治療を提供することであり、PEはそのための第1の選択肢です。

#### 研修指導体制

WSに出席されてすぐにPEを自己流で実施したのでは、なかなかうまく行きません。最初の2例について、1セッション毎のスーパーバイズ(SV)を有資格者から受けることが必要です。様々に変化する患者に対して、どのようにしっかりと支えながら、治療原理を守っていくのかを学びます。現在では、多くの治療者にSVを提供できる所まで体制が整ってきました。またSVのスキルが向上したことにより、過去3年間では、SVを受けながら実施した初めてのPEでも90%以上が臨床上有意な改善をしています。

PEは治療者にとっても負担の大きな治療ですので、実際にはWSに参加された方の全員がPEをされている訳ではありません。しかしながら、WSを通じてトラウマを受けた患者への基本的な接し方を学び、トラウマの話をどのように受け止め、関わるのか、そして何よりもPTSDからの回復の道筋を明確に学ぶことは、日々の臨床の中でも大きな意味があるものと思います。

#### 最後に

「自分のビデオを使って欲しい」。私たちが治療をした患者さんのほとんどが、そのように言われています（情報守秘についての制約あり）。ビデオでは個人的なトラウマ体験が詳しく語られていますので、普通は人には見られたくないと思うはずですが。しかし自分がPEによって回復したことを喜び、苦しんでいる他の患者の方々も救って欲しいという気持ちから、どの患者も研修会でのビデオ使用を許可されています。もし、PEが単に苦しいだけの治療でしたら、決してこのような気持ちにはならないことでしょう。私たちはこうした患者たちの気持ちに応えるためにも、PEの有効な普及と実線を通じて、多くの患者たちのトラウマからの回復のお役に立ちたいと思っています。これまで治療をして見違えるように回復された患者の中には、数年間、時には10年以上もトラウマに苦しみ、自殺未遂をしたり、統合失調症と診断をされて入退院を繰り返してきた方も少なくありません。あるいはPTSD症状に苦しみながら懸命に仕事や家庭生活をしてこられた方も多くおられます。こうした方々が適切な治療を受け、苦しみが軽減されるように、皆様とお力を合わせて参りたいと思います。

（会場地図 次頁）

107-0062

東京都港区南青山6-10-11

Wesley Center 301

公益財団法人ウェスレー財団

電話番号 03-6427-4696

オフィスアワー 月-金 9:00-17:00 (昼休憩 12:00-13:00)



- 地下鉄表参道駅（千代田線、半蔵門線、銀座線）より徒歩10分  
B-1又はB-3出口を出て青山通りを渋谷方向へ歩き、最初の信号（南青山5丁目）を左折骨董通りを高樹町方向へ進み、右側、三越南青山ホーム先の信号を右折  
徒歩1分左側11階建ビルがウェスレーセンターです
- 渋谷駅から（都バス 都01新橋方面）青山学院中等部前）下車徒歩3分  
東口バスターミナル51番乗り場で、01系統のバス（六本木ヒルズ、赤坂、又は新橋行き）に乗車  
最初のバス停（青山学院中等部前）で下車  
バス進行方向徒歩2分で最初の信号（南青山7丁目）を左折  
右側2棟目（1-4階は濃茶色、5-11階は灰色のビル）がウェスレーセンターです