

健康をひもとく

メンタルヘルスとエピジェネティクスの複雑な関係

Bela Vasileva, George Miloshev, Milena Georgieva

21 世紀の到来により、我々は、隠れたパンデミックの顕在化を目の当たりにすることとなった。隠れたパンデミックは、伝染病のように可視化はされないが、社会的に重大な影響をもたらす慢性疾患であり、公衆衛生に大きな脅威を与えるものである。隠れたパンデミックには、精神疾患、糖尿病、心血管疾患、腫瘍疾患、肺疾患などがある。本レビューでは、精神疾患に焦点を当て、本領域における近年の研究で脚光を浴びているエピジェネティクスとの複雑な相互作用について探求した。特に、発達や進化、精神疾患の治療におけるエピジェネティクスの中心的役割について検討を行った。その結果、エピジェネティックな修飾 (epigenetic modifications) 機能が極めて重要な橋渡し役を担い、メンタルヘルスの複雑な性質を説明するものであると仮定された。さらに、本研究では、メンタルヘルスにおける身体の中心的役割を重視し、ボディ・サイコセラピーとボトムアップ・モダリティの関連性について強調した。本レビューは、メンタルヘルスの治療と管理において、ボトムアップ／エピジェネティック・アプローチを取り入れることの意義を理解するための重要な研究基盤を提供するものである。

キーワード：隠れたパンデミック、慢性疾患、公衆衛生、精神疾患、エピジェネティクス、発達、治療、社会的影響

ボディ・サイコセラピーが体内の水分マトリックスに及ぼす影響

— NIR 分光法とアクアフォトミクスから —

Iliana Jordanova, Roumiana Tsenkova, Kolio Jordanov, Daniel Todorov, Alexander Stoilov, Shogo Shigeoka, Madlen Algafari

アクアフォトミクスは、水分子が特定の刺激や摂動下において、どのように構造を変化させるかを調べるために、分光法を使用する新しい分野である (Tsenkova, R., 2006, 2009; Bazar et al., 2015; Muncan & Tsenkova, 2023; Tsenkova et al.). 本稿では、ブルガリアのネオ・ライヒアン分析療法研究所のボディ・サイコセラピーのセッションで、参加者の手のひらから NIR スペクトルを収集する、新しい非侵襲的な方法について説明する。本結果は、より健康的でエネルギーで、ストレスフリーな水マトリックスのサインと同様に、参加者間の構造的コヒーレンスを指摘した。

キーワード：ボディ・サイコセラピー、ボディマインド、アクアフォトミクス、水マトリックス、健康、アクアグラム、NIR 分光法

身体心理学的視点からみた同調的タッチの音楽とエピジェネティックな変化

Elya Steinberg

本論文では、同調的タッチ (attuned touch) の様々な側面とそれらがエピジェネティックな修飾 (epigenetic modifications) をもたらす可能性について探求する。クライアントに生じる変容を説明する仮説を立て、こうした臨床的現象を説明するために、特に、バイオダイナミック・マッサージのようにタッチを用いるボディ・サイコセラピー技法の文脈で、動物モデル研究を適用して説明する。

キーワード：タッチ、エピジェネティックな変化、同調的タッチ、音楽

ブレイン・スポッティング

－ 心的外傷後ストレス障害の治療法 －

**LeeAnn M. Horton, Cynthia Schwartzberg, Cheryl D. Goldberg, Frederick G. Grieve,
Lauren E. Brdecka**

心的外傷後ストレス障害（PTSD）を効果的に治療するための心理学的介入の研究基盤は、限られている。本実験研究は、PTSD の効果的な治療法として、ブレイン・スポッティングを紹介し、不安と抑うつ症状の軽減を目指すものである。研究協力者（N = 63）は、PTSD の治療を希望するクライアントであり、クリニック来院時にリクルートされた（自主的なエントリーによるサンプル）。研究協力者は、インフォームド・コンセントのプロセスを完了した後に、通常治療（TAU；認知行動療法、解決志向療法、パーソンセンタード療法、精神力動療法）を5週間受ける群とブレイン・スポッティングによる治療を5週間受ける群に無作為に割り付けられた。アセスメントは、治療を完了した27名の研究協力者を対象として、治療前、治療後、4週間後のフォローアップ時に実施された。その結果、両群ともPTSDの症状が軽減したことが示された。一概して、TAUは治療後の初期段階において良好であったが、ブレイン・スポッティングはフォローアップ段階においてより長期的な効果を示した。これらの知見の意義について議論し、今後の研究に対する提言を行う。

キーワード：不安、ブレイン・スポッティング、うつ病、心的外傷後ストレス、トラウマ

双方向型オンライン動作法と単方向型動画視聴動作法が心身に及ぼす作用

上倉安代，大川一郎，益子洋人

臨床動作法では、従来、対面で動作援助者が被援助者に直接手を添えて動作援助が行われてきたが、コロナ禍により非対面・非接触での健康動作法による支援の必要性がでてきた。本研究は、健常者を対象とし、双方向型オンライン動作法と単方向型動画視聴動作法による心理的作用を比較検討し

た。双方向型動作法群, 単方向型動画視聴動作法群を対象とし, 支援形態と時期 (介入前後) を独立変数, 心身の融和感, 統制の所在を従属変数とする混合要因の二要因分散分析を行った。その結果, 双方向型オンライン動作法群, 単方向型動画視聴動作法群のいずれにおいても, 心身のリラックス感と心身の調和感, 内的統制傾向が有意に高まったが, 双方向型オンライン動作法群の方が心身のリラックス感と心身の調和感を高める効果が大きかった。よって, 双方向型オンライン動作法では, 双方向での実施によって, より主体的に取り組み, リアルな動作法体験が可能になると考えられる。

キーワード: 心身の健康支援, 双方向型オンライン動作法, 単方向型動画視聴動作法, 健康動作法, ふれない動作法

原型, 自我状態およびサブパーソナリティ

— 身体意識における多様な表現を探求して —

Sharon G. Mijares

ソマティックアプローチと精神力学動的アプローチを組み合わせることで, 身体と心のつながりを通して現れる自己の側面 (自我状態, サブパーソナリティ, 原型的な影響) を明らかにすることができる。本論文は, 自我状態やその他の心の要素が, 身体的に具現化されるという仮説を支持する。したがって, 治療的対話の一環として, 身体にはより注意を払う必要がある。これにより, ボディワークと共に生じる自我の顕在化を明らかにすることができるのである。例えば, ライヒの性格の鎧を緩めるプロセスやユングの普遍的集合的無意識の理論では, その原型的な力が, 生物学的に表れ, 魂の成長と個性化をもたらす。メッセンジャー分子と神経ネットワークがコミュニケーションを図り, 心と身体の分裂を癒そうとするにつれて, 分裂した自我状態, 原型的な力, 内向的なサブパーソナリティが意識されるようになる。その目標は, 身体化された全体性に導く統合である。

キーワード: ソマティクス, 原型, 自我状態, 心 - 身体, 身体 - 心

ボディサイコセラピーにおける変容

－意識状態と未来－

Luisa Barbato

本論文では、内的危機を乗り越えるという目標および心理療法の最終的な目標である変容について考察する。身体的、感情的、精神的、霊的といったさまざまな個人的な面が関与し、変容していくことを踏まえて、ボディ・サイコセラピーの治療経路の主要な概念を提示する。最後に、現代の心理療法の径路の二つの重要なテーマ、進化と統合について説明する。

キーワード：ボディ・サイコセラピー、危機、進化への道、統合、変容

地球に帰属すること

－ボディ・サイコセラピー、季節調和モデル および原始的本能の回復－

Chloe Barrett-Page

本論文では、ボディ・サイコセラピストが、クライアントが自然界と繋がっていると感じ、より大きな回復力と癒しを得られるように支援する方法を明らかにする。まず、多くの学問領域では、人間と地球との関係の重要性をどのように論じているかを明らかにする。次に、ボディ・サイコセラピーを取り上げ、他の研究領域と重複する点を示す。そこから、季節調和モデル (the Seasonal Attunement Model) が創出された。事例研究では、季節調和モデルが、クライアントが怒りとより大きな社会的変化の可能性を示す潜在的な力の回復を支援するというを示す。そして、ボディ・サイコセラピーにおいて、クライアントと自然界との関係づくりの支援が、なぜメンタルヘルスにおいてに不可欠なのかなどについて議論する。

キーワード：自然界、地球、ボディ・サイコセラピー

ボディ・サイコセラピーとソマティック・サイコセラピーの専門的能力とは？

Courtenay Young

本稿は、ヨーロッパ・ボディ・サイコセラピー学会 (EAP) における「ヨーロッパの心理療法家の専門的能力を確立するプロジェクト」の発展に関するものである。これは、すべてのボディ・サイコセラピストとソマティック・サイコセラピストへの呼びかけであり、挑戦でもある。読者には、ボディ・サイコセラピーとソマティック・サイコセラピー、その主流にあるさまざまなモダリティにとって、特別で、特殊で、ユニークでさえある専門的能力を特定、あるいは区別するよう促す。

キーワード：ボディ・サイコセラピー、ソマティック心理学／心理療法、専門的能力、主流とモダリティ

書評

Nick Totton 著「**多様な身体－普通の解体** (Different Bodies : Deconstructing Normality)」

Roz Carrollfer

本稿は、Nick Totton の「多様な身体 (Different Bodies)」の画期的で充実した内容を要約し、考察したものである。「普通」という価値観の隠れた性質に関する彼の綿密な議論とより豊かな視点での広範な研究について論考した。

キーワード：差異、普通であること