

## がん患者に対するマインドフルネス作業療法の効果

—作業を味わうことでひとは救われる—

## Effect of mindfulness based occupational therapy for patients with cancer

—Human with mindful will be healed by occupation—

○織田靖史 (OT)<sup>1,2)</sup>, 京極 真 (OT)<sup>3)</sup>, 寺岡 睦 (OT)<sup>2,4)</sup>, 西岡由江 (NS)<sup>5)</sup>

<sup>1)</sup>社会医療法人近森会 近森病院総合心療センターデイケアメンタル, <sup>2)</sup>吉備国際大学大学院保健科学研究科博士課程, <sup>3)</sup>吉備国際大学大学院, <sup>4)</sup>医療法人慶真会 大杉病院, <sup>5)</sup>社会福祉法人ファミリー高知 障害者福祉サービスセンター ウェーブ

Key words: がん, 作業, 生きがい

**【序論】**感情調整困難患者を対象に、マインドフルネス作業療法 (MBOT) の効果が確認されている。MBOTとは、「作業種目により体感される身体感覚やこころの状態に意識を向けてあるがままに受け止めること」であり、治療中断率の低下、衝動行為発生率の低下等の効果があった。しかし、合併症のがんによる感情調節困難患者を対象にしたMBOTの効果は検討されていない。

**【目的】**合併症にがんを持つ患者に対するMBOTの効果を明らかにする。

**【症例紹介】**境界性パーソナリティ障害と診断された50代の女性である。20代、30代では感情調節が難しく自殺企図や虐待などの激しい行動化を繰り返していたが、40代になり徐々に落ち着き、就労支援事業所とデイケアを併用していた。しかし、50代に乳がんを発症し転移もあり、自暴自棄になり自殺をほのめかす、失意からひきこもる等、感情の落ち着きは失われ、感情のままに行動し後悔する毎日となった。抗がん剤治療により一度は状態が持ち直したが、再びがんが大きくなり抗がん剤治療が再開となった。「しんどいし、もうどうでもいい」と自嘲気味に話すかと思えば、興奮気味に「死にたくない」と感情失禁することもあり再び感情調節困難な状態となった。

**【方法】**倫理委員会の承認を受け、週2回90分のMBOTを外来にて導入し、家でも実施を促した。

**【経過】**当初、「痛みがあつて集中できない」と諦め気味に話しながらMBOT (フィンガーペインティング) に取り組んでいた。しかし、MBOTの中で、呼吸を整え画用紙に指が触れる感覚に身を任せることで、終了時には「今、こころが静かな感じ」「なぜか指のしびれが今なくなっている」とMBOTの効果について感想が聞かれた。その後、がんの進行により、徐々に体調の波が大きくなり「身体がしんどくて、集中できない」という日が増えても、MBOTのプログラム時は「他の人も頑張っているから、とにかく座ってみる」と話し、活動はほとんどできないながらも取り組む姿勢がみられた。その頃には、日常生活においても「足がフワフワして不安だけど、意識して一步一步地面の感覚を感じながら歩けば安心できる」などの発言があった。しかし、さらにはがんは進行し、疼痛、嘔気、倦怠感など身体症状が強くなった。「今回はもうだめだと思う。自分で分かる。でもね、MBOTを意識して何かしていると、今生きてる一、ということを実感できるんよね。今を大切にしたい、って思えるんよね」としみじみと話し、「もう一回だけ、孫に会いたい」と希望も語られた。最期は孫にも再開し、安らかに死を迎えることとなった。

**【結果】**がんの再発と進行による感情調節困難を抱えながらもMBOTを実践し続け、最期まで疼痛等の症状の緩和や今の生活に集中し、心穏やかに生きた。

**【考察】**今回、がんの再発と進行による感情調節困難患者に、MBOTの効果がみられた。MBOTでは、作業の実施により体感する身体感覚やこころの状態をあるがままに受け止めることを通し、作業それ自体に没頭していく。今回の症例では、身体感覚の微妙な変化への気付きから症状が緩和を体験し、また作業への没頭もあり、こころが落ち着いたものと考えられる。その積み重ねが、「今ここで生きている」という「いのちの実感」を生み、ネガティブな現実を抱えながらも今を生きる原動力となったことが考えられる。また、治療中断の危機には、仲間の存在が必要であり、MBOTを集団で行うことの意義が示唆された。このように、MBOTを行うことで、症状の緩和や心穏やかに生きる等の作業の効果を享受できると考えられる。