

EMDRにおける両側性タッピングの広がりと役割

——肯定的なイメージにおける効果的な活用の模索——

三 島 利江子

問題

1. はじめに

眼球運動による脱感作と再処理法 (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; 以下, EMDR) は、トラウマ関連の多岐にわたる症状に対して効果があることを示す十分なエビデンスを出し続けており、世界保健機関 (World Health Organization: WHO) も患者への負担が最も少ないトラウマ治療法の一つとして推奨している心理療法である (WHO, 2013)。EMDR のユニークさは、何といても両側性刺激 (bilateral stimulation; 以下, BLS) を活用する点にある。BLS には左右交互の眼球運動 (eye movement; 以下, EM), 触覚刺激, 聴覚刺激の3種類がある。身体的な BLS 刺激を付加することが、EMDR の治療効果にどう貢献しているのかについては、複数の可能性が考えられている。内的な記憶にアクセスしながらも、現在 (今ここ) の身体感覚に意識を維持すること (二重注意を持つこと) に貢献しているとする説、運動固有の脳機能を活性化することに寄与しているとする説、左右交互の刺激によって左右の脳のバランスを調整しているとする説などであるが、はっきりとしたことはわかっていない (Shapiro, 2018)。EMDR では3種類のモードは BLS として一括りに扱われることが多い。しかし文献研究によって、3種類が同じ働きをしていると実証している研究は存在しておらず (三島, 2020)、それらが別々の作用機序を持っている可能性がある。よって現時点では EM の研究から得られたものは EM の知見、触覚刺激の研究から得られたものは触覚刺激の知見として扱うことが妥当と考えられる。

3種類の BLS の中で、最も臨床で用いられるとともに研究数が多いのは EM である (Leeds, 2016)。しかしながら、近年 EMDR においてタッピングの活用が増えている。そこで本稿序盤では、タッピングが実践の中でどのように発展したのかをまとめる。

2. タッピングの活用の広がり

タッピングが実践の中でどのように発展したのかを EMDR の歴史とともに要約する。創始者の Shapiro, F. (1989) は、1987年に眼球の動きに伴う効果を偶然発見した。公園の散歩中、彼女は自身の嫌な思考が意識的な努力もなく消失したことに気づいた。不思議に思った彼女は、何が起こったのかと細かく注意を払った。そして、嫌な思考が心に浮かんでいたときに、風に吹かれて斜め方向に落ちる木の葉を追って目の往復運動を素早く自発的に繰り返していたことを突き止めたのである。そこから EM の研究を重ねた Shapiro は、1989年にトラウマ記憶に効果のある治療法として Eye Movement Desensitization (EMD) を初めて発表した。1990年に EMD は EMDR と呼称が変更された (Shapiro, 1991)。EM を何らかの身体的理由でできなかったり、心理的に不快に感じたりするクライアントが一部いることに気づいた Shapiro は、1990年頃から EM に代わる形態として手のタッピングや音刺激を試すようになる。そして、1994年に触覚や聴覚の BLS も、EM の代替刺激として活用できると発表した (Shapiro, 1994)。Shapiro (1995, 2001) は BLS が EM だけではなくなったことで、EMDR という名称を変更することも考えたようだが、この名称で社会に広がりつつあったこともあり、変更することなく現在に至っている。この頃のタッピングの使用方法は、クライアントに手のひらを上にして太ももの上に置いてもらい、治療者がクライアントの手のひらを左右交互にタッピングするというものであった (Shapiro, 1995, 2001)。タッピングは治療者側から行う、そしてタッピングを行う箇所は手のひらというスタイルから出発したことがわかる。

次第にタッピングが柔軟に用いられるようになる。1997年にメキシコの臨床家、Artigas はハリケーン被災者の治療にあたる中で、「バタフライハグ」 (Artigas, 2010) と呼ばれる手法を考案している。バタフライハグとは、両腕を胸の前でクロスさせ、両手を蝶々の羽のようにして、胸ないし肩のあたりを左右交

互に優しくセルフタッピングする方法である。また、子どものトラウマ治療に専念していた Lovett (1999) は、臨床の中でタッピングをしたりされたりしながら、クライアントの子どもに EMDR にどう参加するかを教えていった旨を書籍に記しており、現在でいうドラミング手法が使われ始めたことが伺える。タッピングが、治療者によって一方的に行われるものから、クライアント自身が能動的に体験する場合を含んだものになった。また、Lovett (1999) は、タッピングを行う箇所を臨床の場面に応じて柔軟に変えている。例えば Lovett は、治療の中にトラウマに関する物語を親から子どもに話してもらう間、子どもの肩や膝をタッピングすることで症状が改善した例を紹介している。現在、膝をタッピングするというスタイルは臨床で比較的よく使われるのだが(崎尾, 2003)、この頃から広がっていったとみられる。

その後、EMDR において新たなタッピングの使用方法が臨床家によって次々と編み出されていく。Shapiro, R. (2005) は、EMDR の適用の広がりを一冊の本として編集している。その中で複数の臨床家がそれぞれの工夫を紹介しており、実践の中でタッピングが応用的にどう活用され始めたかを知ることができる。例えば、Shapiro, R. (2005) は、「両手の編み込み (two-handed interweave)」という手法を考案している。クライアントに矛盾した感情、考え、選択等が出てきたときに、1つの選択肢をクライアントの片方の手に、別の選択肢をもう一方の手に置いて、セラピストがタッピングを開始する。そうすることで矛盾したものの違いを明確にすることができ、状況を打破しやすくなると紹介している。Shapiro, R. (2005) による両側性タッピングは、広い意味では適応的な情報処理を推し進める働きを期待しているが、2つを比べてより適応的な選択を促していくという用い方は特徴的である。また、Kitcher (2005) は、クライアントの身体感覚に焦点を当てる「戦略的発達モデル (Strategic Developmental Model)」を考案している。これは不快や動揺を感じる身体部位に対し、セラピストがタッピング(ないし聴覚刺激)を行う部分が含まれる。身体感覚的な記憶に深く入ること、そして右脳に貯蔵されている非言語的な情報を処理していくためには、BLS は EM ではない方が有用と彼は言及している。Kitcher (2005) による両側性タッピングの用い方は、身体への刺激を通して身体感覚に入りやすくすることとその処理を期待していると言える。さらに Knipe (2005) は、共依存に見られるような、報いてはもらえない相

手へのしがみつきや、向き合いたくない事柄の回避衝動を治療で扱う場合に用いるタッピングの使用を提唱している。クライアントが、適応的な考えに至ったときに、すかさず、右手で左手をトントンと叩いてもらう方法を紹介している。Knipe (2005) による単側性タッピングの用い方は、肯定的な思考や感情の活性化と固定(ないし定着)を期待していると考えられる。

2006年に入ると、集団を対象にした EMDR-IGTP (グループ・プロトコル) が提唱される (Jarero, Artigas, & Hartung, 2006)。EMDR-IGTP はトラウマに関する絵を描くことと「バタフライハグ」(Artigas, 2010) の使用が核となっている。各自でタッピングしてもらうという手法が、EM や聴覚刺激に比べて、集団での活用に適していることもあり、この頃から被災地支援等でバタフライハグが広く使われるようになる。さらに、Paulsen (2017) は O'Shea と共に、「早期トラウマ・アプローチ (Early Trauma Approach; 以下、ET アプローチ)」を考案している。これは、人生早期のトラウマ体験をケアするとき、EMDR の標準的アプローチでは十分にカバーしきれない部分を補完しようという目的で開発された。ET アプローチでは、言葉を獲得する以前の身体的な感覚や、漠然とした未解決のイメージを、BLS の最中に解放していく。そして BLS を体験している間、未解決だったことが望んだとおりに解決しているイメージを想起して心地よい修復された体験を強化する内容が含まれる。この BLS には膝や足首のタッピングが推奨されている。Paulsen (2017) による両側性タッピングの用い方は、身体感覚へのアクセス、適応的な情報処理、肯定的な感覚の活性化と強化を期待している使い方と言える。

EM は当初、ネガティブな記憶の想起時に不適応的な情報処理のバランスを修復する目的で用いられていた。タッピングの使用も当初は、EM の代替刺激でしかなかったため、同様の扱いであった。しかしながら、BLS が肯定的な記憶の想起場面でも用いられるようになると、皮膚を通して身体感覚に直接アプローチするタッピングにはよりいろいろな要素や活用法があるのではないかと考えられるようになった。場面によっては他の刺激よりもタッピングを用いた方が良い面があると、その利便性や強みに臨床家らが気づいていった。その結果、このように活用が広がっているのだと考えられる。主な内容を年代順で Table 1 にまとめた。

(注釈) なお、EMDR から生まれたタッピングをベースに、「リソースタッピング」(Parnell, 2008) という肉

Table 1 EMDR の主な歴史とタッピングの活用の広がり

発表年	内容
1987年	Shapiro, F. による目の動きに関する偶然的気づき
1989年	Shapiro, F. によって初めて EMD の効果が学術雑誌に掲載
1990年	Shapiro, F. が、名称を EMD から EMDR に変更
1994年	Shapiro, F. が、タッピングは代替刺激として効果的と発表
1995年	Shapiro, F. が「Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures」を刊行
1997年	Artigas がハリケーン被害者との臨床の中でバタフライハグを着想
1999年	Lovett が子どものトラウマ治療の書籍の中でタッピングの活用事例を紹介
2000年	Artigas がバタフライハグが効果的と発表
2001年	Shapiro, F. が「Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures, Second Edition」を刊行 (安全な場所のワーク中は、クライアントが最も心地よいと判断した方向とスピードで EM を使用すると記載) (RDI のワーク中は、短めの BLS を処理が援助的になる限り続けると記載)
2005年	Kitcher が戦略的発達モデルの中でのタッピングの活用を紹介
2005年	Knipe が肯定的な感情の活性化と強化を目的としたタッピングの活用を紹介
2005年	Shapiro, R. が両手の編み込みと呼ばれるタッピングの活用を紹介
2006年	Jarero et al. が集団を対象にした EMDR-IGTP (バタフライハグの使用を核とする) を紹介 (グループ治療の場でセルフタッピングの活用が拡大)
2017年	Paulsen が早期トラウマ・アプローチの中でタッピングの活用を紹介
2018年	Shapiro, F. が「Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures, Third Edition」を刊行 (従来の方法に加えて、膝タッピングもできることやバタフライハグの紹介など、タッピングに関する記載の大幅な増加) (安全な場所のワーク中は、ゆっくりな BLS を使用するか、省いて実施すると記載) (安全な場所のワーク時に、肯定的な情動が強化されなければ、触覚刺激を試すか、刺激をいれないことを試すべきと記載) (RDI のワーク中は、ゆっくりな BLS をリソースが十分に強化されるまで使用と記載)

(注) カッコ書きはの上段の付加的説明や書籍に記された内容を記載している。

の苦痛を開放して落ち着きを取り戻すタッピングが提唱されているほか、本邦ではタッピングタッチというホリスティックケアの方法が考案されている(有田・中川, 2009)。その他、心理療法でタッピングが用いられるものに、Callahan (2001) によるつぼをタッピングする思考場療法 (Thought Field Therapy; 以下, TFT) や、TFT をベースにした Craig (2008) による EFT (Emotional Freedom Technique) が挙げられる。そして家族療法の専門家である MacKinnon (2014) は、EMDR の手法と EFT のタッピングを融合させた Radical Exposure Tapping という手法を提唱しているなど、タッピングを用いた技法は心理臨床領域においても広がっていると見える。

3. 肯定的記憶とタッピング

BLS には、脳の状態を変化させる働きや外傷的イメージに没入してしまうことから気をそらす役割など、複数の要素があると想定されており (Shapiro, 1991)、BLS に関する実証研究は多岐に渡るのだが、研究テーマの一つに、肯定的な記憶の想起時に行う BLS の機能や意義を調べようとするものがある。EMDR の準備段階で用いるワークには、安全な場所や「資源の開発と植え付け (Resource Development and Installation; 以下, RDI)」(Korn & Leeds, 2002) と呼ばれるものがある。安全な場所とは、自分が安心を感じて落ち着く場所をありありと想起するイメージワークである。RDI は、感情的苦痛を再処理する際に助けとなるクライアントの資源 (例えば、自信や勇氣) を特定し、その適応的な資源が自分の内にある場面を想起するワークである。両ワークの最中は BLS を用いる。

当該ワークにおいても、当初用いる BLS は EM であった。しかしながら、代替刺激の活用の広がりとともに、自然と選択肢の中にタッピングが入るようになった。これらのワークは、肯定的な記憶を想起している間に BLS を行う点でトラウマ処理とは異なるのであるが、BLS がリラクゼーションと関連しているとの指摘もあり (Hedstrom, 1991)、BLS の使用は肯定的反応を一層発展させるとして当然のごとく推奨されてきた (Shapiro, 1995, 2001)。しかしながら、肯定的な記憶の想起中に速い EM を行うと、記憶の鮮明さ (vividness)、快適さ (pleasantness, emotionality)、記憶の良質さ (strength of quality, subjective strength of the resource) が主観的に低下することを実験で見出した Hornsveld et al. (2011; 2012) は、これらのワーク中に行う EM の意義を疑問視して使用を止めるよう提言した。それによって EMDR 治療者らの間で混乱が生じた (Leeds, 2016)。そのような中、Amano & Toichi (2016) は、肯定的な記憶の想起中に、振動器具による触覚刺激を入れたときの脳血流量を調べ、触覚 BLS は快感情を促進しうることを明らかにした。[こうした経緯の詳細は三島 (2020) 参照]

これによって Shapiro (2018) は、準備段階で行うワークでは、かつてクライアントが最も心地よいと判断した方向とスピードで用いるとしていた BLS を、「ゆっくりとした BLS を用いるか、省いておこなう」(p. 247)、もしクライアントに肯定的な情動が強化されない場合は、触覚刺激を試すか、刺激をいれないこ

とを試すとあいまいさを残した修正を行った。そしてその翌年に彼女は他界してしまった。ゆっくりとした速度が強調された背景には、速いBLSは否定的な連想とつながりかねないという臨床経験上の印象があったためであり、実証研究でその妥当性が証明されているわけではない。しかしながら、この指針変更を受けて、治療者らは各々手探りでBLSを用いたり、用いなかったり、判断しなければならなくなったのである。

当該BLSに関する変更の妥当性については2つの議論の余地がある。1つ目は、速度に関してである。BLSを用いる場合は、ゆっくりな速度にすることとされたが、ゆっくりな速度であれば、速い速度と比べて何がどう異なり、どういうメリットがあるのかを検証する必要がある。主観評定だけではなく、神経生物学的なエビデンスによって効果検証がなされることが望ましい。2つ目は、どのような場合にBLSを用いて、どのような場合に省いた方が良いのかについてである。この議論は、筆者の知るかぎりほとんどなされていない。この指針変更は、治療者に選択の自由をもたらしたものの、治療者の力量やセンスに任せられることとなった。治療者間の技量差を少なくするためにも、質的な検討が必要である。EMDRのBLSに関する実証研究の多くがEMの研究であり、タッピングの実証研究は著しく少ない。触覚刺激に関しては、速度の違いを独立変数として検討した実証研究は一つもない(三島, 2020)。どのような場合にタッピングを用いた方がよく、どのような場合は省いた方が良いのかもわかっていない。

以上、概観した研究状況を踏まえ、本論は、臨床的活用が増えているにもかかわらず、その有効性や適用方法に関する十分な知見が蓄積されていない両側性タッピングに焦点を当てる。その効果的な活用を考えていく上で、今後の示唆となる題材の呈示を目指し、筆者が行ったタッピング速度と自律神経活動の関係を調べる実験に際して収集したデータを用いて質的検討する。具体的には、実験後、実験協力者から聴取したタッピングに関する自由な感想を用い、EMDRの準備段階で用いるワーク中のタッピングの効果的な適用方法を探索的に検討する。生理データを統計的に処理して得られた知見を検討することは重要であるが、例えばどのような場合はタッピングを用い、どのような場合は用いない方が良いのかを考えていくためには、個別の事情を丁寧に見ていくことも重要である。クライアントの好み、イメージの内容、その場の状況等が影響する可能性があるからである。実験から得られた

個人の感じ方に関する質的データから検討することで、それらの要素を検討することにした。

当該実験は基礎的な研究と位置づけ、想起してもらう肯定的イメージは各人の好きな食べ物(好物)とした。先述のとおり、安全な場所ではクライアントが落ち着ける場所を題材とし、RDIではクライアントが必要とする特性を備えている場面をイメージの題材とする。ワークの種類によっても、個人によっても実際の臨床でイメージする内容は異なることから、自律神経系への影響を見る実験においては、ある程度想起するテーマを絞る必要があると考えた。初対面の実験者にも開示しやすく、なおかつ肯定的な情動が喚起され、容易に3つ挙げることのできるテーマとして好物を選んだ。実験協力者には自由に感想を求めたが、体験の質を検証するために必要と考えた3点、どの好物を想起しているときに最も心地よく感じられたか、イメージを鮮明に感じられたか、そしてイメージに留まりやすかったかについては別途確認した。心地よさと鮮明さに関しては、先述のHornsveld et al. (2011)が実験で確認している項目である。肯定的な性質をもつ記憶にアクセスする以上、タッピングを伴っても心地よく感じられることは大切なことであるし、ある程度鮮明に感じられることも必要と考えられる。Hornsveld et al. (2011)は、自伝的記憶を実験で扱ったため記憶の良質さについても確認しているが、今回のテーマは好物であるため質について問わなかった。そして臨床ではKnipe (2005)に代表されるような肯定的な記憶の定着を期待してタッピングを行うこともあることから、イメージの留まりやすさについても確認することにした。

目的

本研究では、タッピングの速度の違いが自律神経系にもたらす影響の検証を意図して行った実験に際して、実験後に行った質問への回答を分析する。両側性タッピングがもたらす作用の質的検討を行うことで、タッピングの効果的な適用方法を模索することを目的とする。

方法

本研究は、両側性タッピングがもたらす作用の質的検討を目的とする研究であるが、異なる速度のタッピングが自律神経系に与える影響を調べた実験の際に

行った質問への回答をデータとしており、実験のあり方や実験で用いた速度との関連も含めて探索的に検討するため、実験全体の手続きと質問の手続きを以下に示す。

1. 研究対象

A大学に在籍する大学生および大学院生に対し、講義中での募集および得られた協力者からの紹介を頼って実験協力者を募った。募集期間は2019年5月から2020年2月末までであった。健康成人11名（男性6名、女性5名）の協力を得た。平均年齢は34.73 ($SD = 10.29$)であった。11名全員のデータを研究対象とした。

2. 実験場所

A大学の一角にて、他者による実験室の出入りを遮断した上で実施した。

3. 実験手続き

速度の異なるタッピングを体験してもらおう旨など実験の内容を説明した。同意が得られた実験協力者に、電極ベルトと心拍センサを装着してもらった。その後、自身の好きな食べ物を3つ挙げるよう求めた。実験協力者が列挙した順番に、1つ目の好物、2つ目の好物、3つ目の好物とした。そして年齢等の簡単な生理情報を聴取した後、安静にしてもらった。次に1つ目の好物について1分間イメージし、香り、味、食感などをありありと想起するよう求めた。その間、実験者が実験協力者にタッピングを行った。ワーク後休憩をはさみ、その後2つ目の好物、3つ目の好物についても同様の手続きを取った。各実験協力者は、自身の3つの好物に対し速度の異なるタッピングをブラインドで体験した。タッピングは1回/2秒の遅い速度（1往復4秒）、1回/1秒の中速度（1往復2秒）、2回/1秒の速い速度（1往復1秒）の3種類が用意された。安全な場所等のワークで用いるタッピング速度は、遅くと指定されているものの、どの程度の遅さかは誰も言及しておらず、模索的に複数の速度を用意する必要があった。これは筆者の印象であるが、EMDR治療者が受けるトレーニング研修では、肯定的な記憶を用いるワーク時は1回/2秒程度の速度が多用され、トラウマ記憶を扱う脱感作時は2回/1秒程度の速度が多用されているようであったことから、上記3速度を用意した。好物1、2、3に対しどの速度のタッピングを実施するかは、順序効果を考慮し、カウンターバ

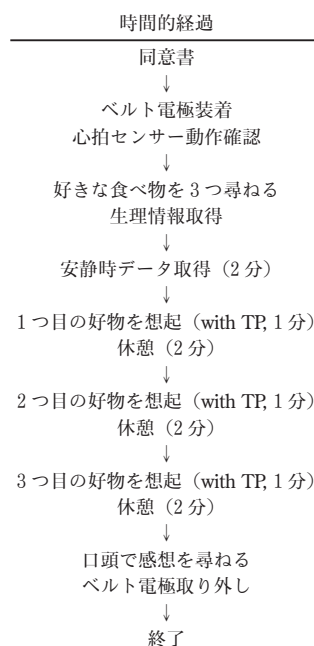


Fig. 1 実験手続き

ランスがとられた。実験手続きを Figure 1 に示した。

実験は1名ずつ1対1で行った。タッピングは実験者が椅子に座っている実験協力者の膝を左右交互に触れる方法で行った。タッピング速度の正確性を保つため、実験者は該当速度のメトロノームの音をイヤホンで聞きながら、そのリズムに合わせてタッピングを行った。3つのイメージワークと休憩の後、実験者が実験協力者に口頭で質問を行った。その後、体験したタッピングについて感想を自由に述べるよう求めた。実験は全体として約30分かけて行われた。

4. 調査内容

体験の質を検証するために、ワーク終了後、イメージについて「最も心地良く感じられたのはどれか」「最も鮮明に感じられたのはどれか」「最も留まりやすく感じられたのはどれか」という3項目を実験協力者に口頭で確認した。実験協力者は、どの好物のときにどの速度のタッピングを体験したかを知らないため、好物名もしくは何番目に体験したものを答えてもらうかたちで回答を得た。そして実験者が実験記録と照らし合わせて、どの速度のときにそのように感じたかを記録した。最後に、体験したタッピングについての感想を自由に述べてもらい、それを実験者が記録した。

5. 倫理的配慮

本研究は、筆者の所属大学の「ヒトを対象とした研究に関する倫理審査委員会」の承認を得て実施された。

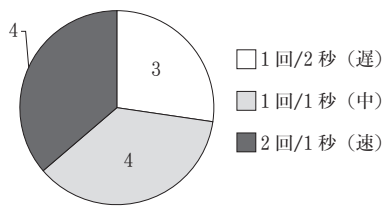


Fig. 2 最も心地よく感じられた速度

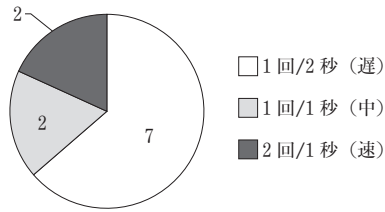


Fig. 3 最も鮮明に感じられた速度

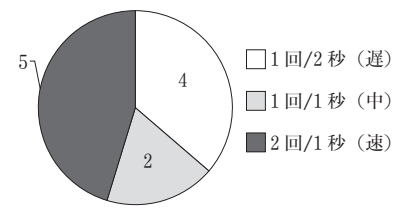


Fig. 4 最も留まりやすく感じられた速度

結果

ワーク後に実験協力者から聴取した回答を集計した。今回は質的な検討に焦点を当てるため統計的な分析は行わずに結果の内訳を示すことにした。イメージを最も心地よく感じられたときに体験していたタッピング速度と人数比を Figure 2 にまとめた。遅い速度 3 名、中速度 4 名、速い速度 4 名と、どの速度のときに最も心地よく感じるかは、人それぞれであった。次にイメージを最も鮮明に感じられたときに体験していたタッピング速度と人数比を Figure 3 にまとめた。遅い速度 7 名、中速度 2 名、速い速度 2 名であった。ゆっくりな速度のときに、イメージを鮮明に感じられたと回答した者が最も多かった。そして、イメージに最も留まりやすく感じたときに体験していたタッピング速度と人数比を Figure 4 にまとめた。遅い速度 4 名、中速度 2 名、速い速度 5 名であった。

さらに、ワーク後にタッピングに関する自由な感想を述べてもらった際の発言を Table 2 にまとめた。KJ 法を参考にしつつ、実験協力者から得られた発言を最小単位に分け、似た記述をあらかず概念を抽出し、さらにそれを大分類としてカテゴリー化した。臨床心理学を専門にする協力者 1 名にも依頼して同様の分類を行ってもらい、相違点は協議の上、発言内容の分類をまとめた。大きく分けると、速度の区別、リズム、タッピングの感じ方、変化、個人的体験についての発言が得られた。

速度の区別については、各好物の想起中に体験したタッピングの速度が、それぞれ違ったことを識別できた者もいたが、速い速度と遅い速度など 2 種類だけ識別できたと述べる者もいた。そしてタッピングの速度の違いに全く気づかなかったという者も複数みられた。リズムに関しては、遅い速度はそのゆっくりさゆえにタッピングに注意が向いてしまったという意見がある一方で、速い速度は歩く速度と同じだったのでリズムに気が向いてしまったという意見もみられた。いずれにしても注意がタッピングやリズムに向いてしまうと、

イメージへの集中が阻害されていた。また、速度とイメージの相性についての発言も多数あった。例えば、濃い味の肉を想起しているときは、速めの速度がフィットしていたとか、紅茶でまったりしているところを想起しているときは、遅い速度がフィットしているように感じられたという感想がみられた。タッピングの感じ方に関しては、心が整う感じがするといった肯定的なものや、触っている人のイメージが入ってきてしまうのでいけないという否定的なもの、その他眠くなるなどさまざまであった。変化に関しては、速い速度のタッピング時に好物がそれほど好きではないように感じ、好物の感じ方が変化した旨の報告があった。また中速度のときにイメージが広がっていったという報告や、タッピングによって幼い頃に祖母にトントンしてもらったことを思い出したという発言もあった。個人的体験に関しては、実験協力者の中に、マインドフルネスの練習を個人的関心から実践している人がいたようである。マインドフルネスは、心理学において複数の定義があるのだが、「意図的に、評価せずに、心を開き、瞬間瞬間に生じる経験に注意を向けること」(Kabat-Zinn, 2005) や今ここで起きていることに注意を払った状態を指す。そうした日々の練習によって身体感覚への気づきが高くなっており、タッピングにより意識が向いたのかもしれないケースがあった。

考察

本研究では、タッピングの速度の違いが自律神経系にもたらす影響の検証を意図して行った実験に際して、実験後に行った質問への回答をまとめ、そこから両側性タッピングの作用、速度との関係等を検討し、タッピングの効果的な適用方法を模索することを目的とした。実験協力者は、3つの好物に対し、速度の異なるタッピングを体験し、その後どのイメージのときに最も心地よさ、鮮明さ、留まりやすさを感じたかを報告した。最も心地よく感じたのは、遅い速度 3 名、中速度 4 名、速い速度 4 名と分散していた。最も留まりやすく感じたのは、遅い速度 4 名、中速度 2 名、速い速

Table 2 ワーク後の自由発言のまとめ

大分類	中分類	発言内容 (N=11, 発言の重複あり)
速度の区別	識別可	<ul style="list-style-type: none"> 3回とも速度が違うことははっきりとわかった。 3回とも速さの違いはわかった。
	部分的識別可	<ul style="list-style-type: none"> 2回目(速)と3回目(遅)の速さの違いは分かったが、1回目(中)と2回目(速)の違いはわからなかった。 3回目(遅)が遅いリズムなことははっきりわかったが、1回目(中)と2回目(速)の違いはわからなかった。 3回目(速)は他と速さが違うとわかったが、残りは違いがわからなかった。 1回目(遅)と3回目(中)は速度の違いがわからなかった。
	識別不可	<ul style="list-style-type: none"> イメージに集中していたので3回の中でタッピング速度の違いはわからなかった。 3回ともタッピングの速度の違いはわからなかった。
リズム	速度と注意	<ul style="list-style-type: none"> 2回目(遅)はタッピングがゆっくりで、触れられることに意識がいったしまった。 個人的には、タッピングはゆっくりだと気になってしまうので、速い方が違和感がなくてイメージしやすかった。 1回目(遅)はリズムがゆっくりで、次のトントンがいつくるのかなと気になってしまった。 3回目(速)は自分の歩く速さと同じだったので、リズムに気がいったしまった。
	速度とイメージ	<ul style="list-style-type: none"> 2回目(速)は、イメージしたものが味が濃いものだったので、タッピングの速さとフィットしてイメージに留まりやすかった。 1回目(速)は自分が思い浮かべた食べ物のイメージよりもタッピングが速いと感じた。3回目(遅)はイメージしたものと、ゆっくりなリズムがマッチしていた。 3回目(遅)がゆっくりとしたリズムで、好きなものを手にしてほっとしている感じと合っていた。
タッピングの感じ方	肯定的	<ul style="list-style-type: none"> 人からタッピングされる感覚は、自分では作れない感覚だ。自分以外の人からの関わりを感じて、心が整う感じがした。 指先の皮膚の温かい感じから、自分の中の感覚を感じやすかった。
	否定的	<ul style="list-style-type: none"> タッピングがあると、触っている人のイメージが空間に入ってきてしまう。タッピングはない方が良い。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> タッピングがあると、ちょっと眠くなる感じがある。 トントンされて、血流が良くなった感じがする。 タッピングが弱いと感じた。もう少し強くても良いと思う。 ゆっくりなときは、何かされているという感じで、タッピングされているという感じがしなかった。 肩たたきをされている感じだった。
変化	ネガティブシフト	<ul style="list-style-type: none"> 2回目(速)の好物は、(好きだと思っていたが)それほど好きではないかなと感じた。
	イメージの展開	<ul style="list-style-type: none"> 小さい頃に祖母にトントンしてもらったことを思い出した。 3回目(中)はどんどんイメージが広がっていった。
個人的体験		<ul style="list-style-type: none"> 人からのタッピングは、若干トントンの強さやリズムが変わるため、情報量が多い気がする。若干変化する強さとか、予測と違うと違和感になる。マインドフルネスを練習していた経験が影響しているかもしれない。その点では機械の方が良い。
	個人要因	<ul style="list-style-type: none"> 好物の言葉が頭の中で文字として浮かんで、(言葉の)音がリズムを勝手にとっていた。タッピングの速度は関係なく、自分の中のリズムに入っていた。 イメージの思い浮かべやすさは、直近に食べたものの影響を受けるかもしれない。ダイエットのため我慢していた食べ物は、逆にイメージでシャープに感じた。

(注) 各実験協力者は速度の異なるタッピングをそれぞれの順序で体験しており、上記記載のカッコ書きは、各実験協力者が体験したタッピング速度を示す。(遅)=1回/2秒、(中)=1回/1秒、(速)=2回/1秒

度5名であった。EMDRの指針は、安全な場所のワーク等でBLSを用いる場合は、遅い速度で用いることと修正されたわけであるが、遅い速度が必ずしも最も心地よかったり留まりやすかったりするわけではなく人それぞれという結果であった。ただし、最も鮮明に感じた速度は、遅い速度7名、中速度2名、速い速度2名と、遅い速度が他の速度よりもイメージの鮮明さを損なわないことを示す結果であった。Andrade, Kavanagh, & Baddeley (1997) は、個人的な良い記憶を想起している最中に、(サッカーの)EMあり、EMなし、そしてキーパッドをタッピングという3条件を用意して比較を行った。その結果、EMとキーパッドタッピング条件でイメージの鮮明さが低下したが、その効果はキーパッドタッピングの方が弱いものだったと報告している。また他にも肯定的な記憶の想起時にEMを行えば、鮮明さが低下するという研究報告はある(Hornsveld et al., 2011; Kemps & Tigge-

mann, 2007; van den Hout, Muris, Salemink, & Kindt, 2001)。これらの報告は、速度を独立変数にした研究ではないものの、BLSがワーキングメモリ(計算や推理などの認知活動の際に一時的に情報を保持するシステム)を奪うことで、イメージの鮮明さが減弱するのだろうと一様に考察している。この考え方は、本稿の結果にも適用できると思われる。BLSの速度が速いほどワーキングメモリが奪われるため、ゆっくりな速度のタッピングのときが最も鮮明さが減弱しないと感じた者が多かったと考えられる。

ここで改めて考えておきたいのが、安全な場所とRDIの目指すところである。安全な場所のワークであれば、安らいだ気持ちになるとともに身体の内側から安心を感じて落ち着けることが重要であるし、RDIであれば自分の強みなどのリソースにアクセスできることが重要である。つまりイメージを鮮明に感じられることはある程度必要であるが、鮮明さ自体が目指す

ゴールではないのである。イメージが心地よく、留まりやすいことも大事な要素と考えられるが、今回の結果からこれらは個人差が大きいことがわかった。ではEMDRのこれらのワーク時におけるタッピングはどうすればよいのだろうか。この問題を考えていくために、自由発言の内容から、個人の感じ方に影響したと思われる要因を先にみていくことにする。

要因の一つに、タッピングを体験する人の過去の経験が挙げられる。幼い頃に祖母から心地よい身体接触を受けた記憶が想起されたケースがあったが、そのように過去の経験からタッピングに対し何かしら肯定的な感覚や印象を持っている人と、そうした身体接触到慣れ親しんでいない人、また過去に身体接触の嫌な記憶を持っている人とは感じ方に違いが生じるだろう。そして過去の経験や記憶は内容の良し悪しに関係なく体験にバイアスをかけると考えられる。

他の要因としてはタッピングを体験する人のマインドフルネスの程度が挙げられる。現代は思考優先になりがちであり、身体においてありのままを観察するという経験は意識しなければ欠如しがちである。今回、実験の説明の際に、速度の異なるタッピングを体験してもらった旨は伝えてあったのだが、それでもタッピングの速度の違いに全く気づけなかったという報告が複数あった。身体への気づきや感覚が鈍く、マインドフルネスから離れた状態であった人の場合は、タッピングの速度の違いは本研究の評定にさほど影響しなかった可能性がある。その場合は、想起したイメージの質によって、主観評定が左右されたのかもしれない。また、逆に身体感覚に対する気づきの鋭敏さからタッピングが気になってしまったという感想が見られた。特に遅い速度に関してはその遅さが気になり、イメージに集中することができにくかった旨の報告が複数みられたことは興味深く、ワーク中に遅い速度を用いるとする指針の妥当性は、今後更なる検証が必要だろう。

また、個人の感じ方に影響したと考えられる別の要因としては、想起したイメージの内容とそのとき体験したタッピングとの相性も挙げられる。例えば、濃い味の肉を想起しているときは、速めの速度がフィットしていたという感想があったが、仮に当人が薄味の淡泊なものをイメージしていたら、別の速度を好んだ可能性が考えられる。同じ人であっても、イメージの内容によって心地よいタッピングの速度が変わりうる、もしくはタッピングを省いた方がよい場合もありうると言える。

以上のような要因が個人差を生み、感じ方のばらつ

きという結果につながったものと思われる。安全な場所やRDIといったワーク中のタッピングを遅くすることにする妥当性については、今回得られた多様な感想を踏まえると議論の余地があると思われる。たとえば遅い速度の方がイメージを鮮明に感じられたとしても、一部にはそれを心地よく感じなかったり、イメージへの集中が妨げられると感じたりする人がいることを、治療者は頭の隅に置いておく必要があるだろう。そしてEMDRの指針は、ゆっくりとした速度に言及するだけで、具体的にどの程度の速度を推奨しているのか明確にしていけないわけだが、感じ方にこれほどの個人差があることを踏まえると、具体的な速度は明確にしない方がよいということなのかもしれない。一定の速度を示してしまうと、その速度が合わないと感じる人がでてしまうことになると考えられる。そして、どのような場合にタッピングを用い、どのような場合に省いた方がよいのかという点は、目の前のクライアントをよく観察し、過去の経験、好み、個人特性を考慮し、さらにワークで扱う記憶やイメージの内容を吟味して柔軟に判断していくしかないということなのかもしれない。

今回、感想をまとめたことで、タッピングの性質や作用についての課題も浮き彫りになった。一つには、他者が行うタッピングと左右交互に振動する振動器具を持つ場合の違いである。どれだけ正確にタッピングを行っても、人が行えば強さやリズムにはゆらぎが生じる。そのゆらぎがない機械の方が良いといった感想がみられた。触覚刺激の中にも種類があり、個人がより落ち着くと感じられるものを選択していけば良いのであろうが、他者がいたわりの気持ちを持って介入する付加的情報があるタッピングと振動器具で効果が同じかどうかは検証を要する。また、自身をタッピングする場合とされる場合の比較検討も望まれる。

そして、タッピングと記憶の広がり(情報処理)との関係を調べていく必要がある。複数の臨床家が、BLSと記憶の広がりとの関係を指摘し、臨床経験から速いBLSは否定的な連想とつながりかねないという指摘をしているわけだが(Knipe, 2005; Maxfield, 2004)、本稿の感想の中にも速い速度のタッピングを体験しているときに、実験開始時は好きだと思っていた好物が、それほど好きではなかったと感じ方が変わった旨を報告する者がいた。EMDRの作用メカニズムの理論的基盤は、適応的情報処理モデルである(Shapiro, 1995, 2018)ことから、タッピング速度と情報処理との関係をより丁寧に検証していくことは今後

の重要な課題と思われる。

本稿の限界

本稿は、実験協力者の感想をまとめたものであるが、参加した実験協力者数が少ないという限界が指摘できる。より多くの意見を聴取すれば、多様性をさらに垣間見ることとなり、今回発見できなかった臨床に役立つ着眼点や示唆を得られるかもしれない。また、本稿の実験は、タッピングの速度が自律神経系に与える影響を検証することに主眼を置いており、本稿でまとめた主観的な感想は副次的に得られたものにすぎず、質的な研究と呼ぶには稚拙なものであることも指摘できよう。本稿の位置づけは、何かを実証することではなく、質的な検討を通じて今後のタッピングのあり方を模索したり研究課題を発見したりする資料の提出である。客観的データを扱った実証研究は大事であるが、データをまとめて統計分析にかけると見えなくなってしまう個々人の感じ方があると思われた。心理臨床においては、目の前のクライアントの個別の事情に配慮した関わりも大事である。そのため、主観的な感想をまとめ、感じ方の多様性を示すことに意味があると考えた。本稿が、EMDRにおけるBLS研究の発展の一助となることを期待したい。

【付記】本論文は、2名の文学部教員（研究指導教員を除く）による査読を経た後に人文科学研究科委員会にて掲載を決定したものである。

引用文献

- Amano, T., & Toichi, M. (2016). The role of alternating bilateral stimulation in establishing positive cognition in EMDR therapy: A multi-channel near-infrared spectroscopy study. *PLoS ONE*, 11(10), e0162735. doi:10.1371/journal.pone.0162735.
- Andrade, J., Kavanagh, D. & Baddeley, A. (1997). Eye-movements and visual imagery: A working memory approach to the treatment of post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 209-223.
- 有田秀穂・中川一郎 (2009). 「セロトニン脳」健康法—呼吸, 日光, タッピングタッチの驚くべき効果—. 講談社.
- Artigas, L., & Jarero, I. (2010). The Butterfly Hug. In Luber, M. (Ed.) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Scripted Protocols: Special Populations*. New York: Springer Publishing. Pp.5-7.
- Callahan, R. J. (2001). *Tapping the Healer Within: Using Thought Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress*. New York: McGraw-Hill.
- Craig, G. (2008). *The EFT Manual*. Fulton, CA: Energy Psychology Press.
- Hedstrom, J. (1991). A note on eye movements and relaxation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 22, 37-38.
- Hornsveld, H. K., de Jongh, A. M., & ten Broeke, E. (2012). Stop the use of eye movements in resource development and installation, until their additional value has been proven: A rejoinder to Leeds and Korn (2012). *Journal of EMDR Practice and Research*, 6(4), 174-178.
- Hornsveld, H. K., Houtveen J. H., de Vroomen, M., Kaptein, I., Aalbers, D., & van den Hout, M. A. (2011). Evaluating the effect of eye movements on positive memories such as those used in resource development and installation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(4), 146-155.
- Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J. (2006). EMDR integrative group treatment protocol: A post-disaster trauma intervention for children and adults. *Traumatology*, 12, 121-129.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.)*. New York: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kemps, E. & Tiggemann, M. (2007). Reducing the vividness and emotional impact of distressing autobiographical memories: The importance of modality-specific interference. *Memory*, 15, 412-422.
- Kitchur, M. (2005). The Strategic Development Model for EMDR. In Shapiro, R. (Ed.). *EMDR Solutions: Pathways to Healing, 1st edition*. New York: Norton & Company.
(キッチャー, M. 布施晶子 (訳) (2015). EMDRの戦略的発達モデル. シャピロ, R. (編) 市井雅哉・吉川久史・大塚美菜子 (監訳) EMDRがもたらす治療: 適用の広がり工夫. 二瓶社)
- Knipe, J. (2005). Targeting Positive Affect to Clear the Pain of Unrequited Love, Codependence, Avoidance, and Procrastination. In Shapiro, R. (Ed.) *EMDR Solutions: Pathways to Healing, 1st edition*. New York: Norton & Company.
(ナイプ, J. 吉川久史 (訳) (2015). 肯定的な感情をターゲットにする. シャピロ, R. (編) 市井雅哉・吉川久史・大塚美菜子 (監訳) EMDRがもたらす治療: 適用の広がり工夫. 二瓶社)
- Korn, D. L. & Leeds, A. M. (2002). Preliminary evidence for EMDR resource development and installation in the stabilities phase of treatment of complex posttraumatic stress disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1465-1487.
- Leeds, A. M. (2016). *A Guide to the Standard EMDR Therapy Protocols for Clinicians, Supervisors, and Consultants, 2nd edition*. New York: Springer Publishing Company.

- (リーズ, A.M. 太田茂行・市井雅哉 (監訳) (2019). EMDR 標準プロトコル実践ガイドブック: 臨床家, スーパーバイザー, コンサルタントのために. 誠信書房)
- Lovett, J. (1999). *Small Wonders: Healing Childhood Trauma with EMDR*. New York: The Free Press.
- (ラベット, J. 市井雅哉 (監訳) (2010). スモール・ワンダー—EMDRによる子どものトラウマ治療—. 二瓶社)
- MacKinnon, L. (2014). Deactivating the Buttons: Integrating Radical Exposure Tapping with a Family Therapy Framework. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35, 244-260.
- Maxfield, L. (2004, September). A working memory explanation for the effects of EMs in EMDR. Plenary address presented in N. J. Smyth, S. Rogers, & L. Maxfield, What about eye movements? A research update for EMDR practitioners, at the annual meeting of EMDR International Association, Montreal, Canada.
- 三島利江子 (2020). EMDRで用いる触覚刺激に関する実証研究の展望—課題と今後の展開—. *EMDR研究*, 12, 26-38.
- Parnell, L. (2008). *Tapping In: A Step-by-Step Guide to Activating Your Healing Resources Through Bilateral Stimulation*. Colorado: Sounds True.
- Paulsen, S.L. (2017). *When There Are No Words: Repairing Early Trauma and Neglect from the Attachment Period with EMDR Therapy*. Washington: Bainbridge Institute.
- (ポールセン, S. 大河原美以・白川美也子 (監訳) (2018). 言葉がない時: 沈黙の語りに耳を澄ます. スベクトラム出版)
- 崎尾英子 (編) (2003). EMDR 症例集. 星和書店.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the Eye Movement Desensitization Procedure in the Treatment of Traumatic Memories, *Scanned from Journal of Traumatic Stress*, 2, 199-223.
- Shapiro, F. (1991). Eye movement desensitization and reprocessing procedure: From EMD to EMDR: A new treatment model for anxiety and related traumata. *Behavior Therapist*, 14, 133-135.
- Shapiro, F. (1994). Alternative stimuli in the use of EMD (R). *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 89.
- Shapiro, F. (1995, 2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures, 2nd Edition*. New York: Guilford Press and Pater-son Marsh.
- (シャピロ, F. 市井雅哉 (監訳). (2004). EMDR: 外傷記憶を処理する心理療法. 二瓶社)
- Shapiro, F. (2018). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures, 3rd Edition*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, R. (2005). The Two-Hand Interweave. In Shapiro, R. (Ed.) (2005). *EMDR Solutions: Pathways to Healing, 1st edition*. New York: Norton & Company.
- (シャピロ, R. 仁木啓介 (訳) (2015). 両手の編み込み. シャピロ, R. (編) 市井雅哉・吉川久史・大塚美菜子 (監訳) EMDR がもたらす治療: 適用の広がり工夫. 二瓶社)
- van den Hout, M., Muris, P., Salemink, E. & Kindt, M. (2001). Autobiographical memories become less vivid and emotional after eye movements. *British Journal of Clinical Psychology*, 40, 121-130.
- World Health Organization (2013). Guidelines for the management of conditions that are specifically related to stress. Geneva, WHO.