

ピーター・A・ラヴィーン+マギー・フィリップス [著]
花丘ちぐさ [監訳] 志村秀美 [訳]

痛みからの解放

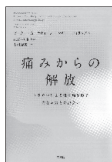
——トラウマによる慢性痛を癒す内なる力との出会い

四六判並製・春秋社

2025年11月刊

定価3,080円（税込）

評者＝水島 栄（北里大学大学院）



本書は、“Freedom From Pain : Discover Your Body’s Power to Overcome Physical Pain”という英書の翻訳本である。トラウマに由来する慢性的な痛みを取り上げ、身体志向トラウマセラピーの1つであるソマティック・エクスペリエンシング®を背景にした一般的なアプローチを段階的に用いて、エクササイズを通して実際にその痛みからの解放を促すためのさまざまな手法が提示されているだけでなく、その効果を高めるためのツールとして日記やノートの活用を推奨している。本書は、慢性的な痛みをどのように理解し、扱い、その状態からの解放に向かうかについて具体的に提案し、読者が実践を通して回復を目指すところに特徴がある。

本書は、全7章から構成される。はじめの導入部分では、本書の使い方を説明し、前半部分では、人はなぜ痛みや傷つきを抱えるのかに関してトラウマと感覚の言語という軸で説明し、さらに個人が抱える慢性痛の背後にあるさまざまな要因とその中和について、精神面だけでなく身体的な反応という視点からアプローチしている。そして、本書の中核となる痛みに対する身体意識と自己調整に関する概念や情報を通して、回復への道筋をさまざまな慢性痛の例を提示しながら、段階的に読者が自身の状態を理解し、その痛みと向き合えるよう促す。後半では、症状事例を提示し、慢性痛が精神・身体面に及ぼす作用への具体的な対処について、理論的説明を加えながらも実際に安全に行えるエクササイズ方法を紹介している。巻末には、さまざまなアプローチや資料などの情報も提示されている。

本書の意義は、慢性的な痛みは、単なる身体の痛みではなく、個人が経験したトラウマの影響によるものとして扱うことにある。それを心と身体とのつながりのなかで生じる現象として説明し、痛みとして経験されたことを、どう捉え、どう扱えば良いか、ボトムアップ情報処理として誘導してくれる。評者は、臨床場面で子どものトラウマ由来の認知や思考などを主軸に情

報処理を促す、いわばトップダウン型の臨床を行うことが多いが、この本を読み進めているうちに、なるほどトラウマに対する情報処理手法の違いはあるものの、いくつかの類似点があるものだと思うにはいられなかった。

本書で提示されている事例のなかには、過去の出来事の記憶を揺さぶる可能性も示唆される。また、過去に強いトラウマティックな出来事を経験していた、あるいは断続的なトラウマを抱えているような場合には、読者として単独でこの本の内容を実践するよりも、身体志向トラウマセラピストのサポートを受けながらの実践が望ましいだろう。

上記のことから、身体志向トラウマセラピー、特にソマティック・エクスペリエンシング®の実践家に変えておすすすめである。また臨床家が実践する場合には、事前学習や研修受講を推奨する。本書は、ステップバイステップのhow to本の様相を呈しながらも昨今のトラウマ臨床における基本概念が凝縮された内容であるため、本書の意図に鑑みると、初学者よりはトラウマ臨床家が臨床場面で慢性的な痛みを呈する患者（児）などに活用することを想定した内容ではないと思われる。

- 原書：Peter A Levine & Maggie Phillips (2012) Freedom From Pain : Discover Your Body’s Power to Overcome Physical Pain. Sounds True.