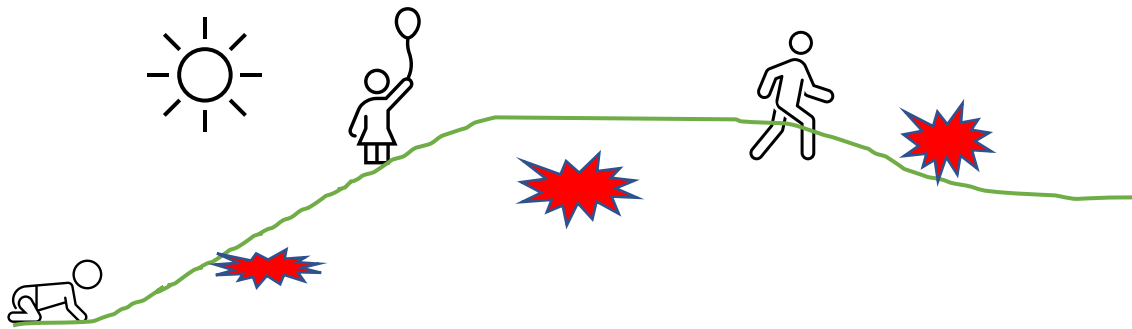


NET(ナラティブ・エクスポージャー・セラピー)

NET は、元々紛争地域や戦争や拷問から逃れてきた難民の PTSD の治療のためにヨーロッパで開発された介入技法です。

PTSD の治療のためには、暴露療法(最悪の外傷的体験をターゲットに介入する方法)が有効とされていますが、何度も外傷的体験を繰り返している場合は、治療前に何が最悪か、何をターゲットとして介入するかを決められないことが多いのです。

NET では、暴露療法と証言療法を組み合わせることで、患者の外傷体験の詳細な報告に焦点を当てながら、誕生から現在に至る時間軸をたどり、全人生の物語を構成するという手法を取っています。



NET は、繰り返し外傷的体験を受けた難民への介入から広がり、子どもの頃からの不適切な養育や被虐待的な体験を繰り返して発症する複雑性 PTSD とそれに伴う併存症状【うつ病・双極性感情障害・境界性人格障害・複雑性悲嘆・解離性障害・適応障害・線維筋痛症】などを軽減すると言われています。

上記のような併存症状の場合は、これまでは、まず、気持ちの安定化とスキルの獲得などを目指してカウンセリングを行い、その上でトラウマ処理を行う事が求められることが多かったのですが、最近では、最初にトラウマの処理を行い、トラウマの症状を軽減して負担を減らしてから、スキルの獲得や自己の成長を目指すためのカウンセリングを行う事でより効果が得られると考えられています。

NET は短期暴露療法です。
NET は認知行動療法です。
NET は自伝的記憶を整理します。

*暴露療法には、回避している記憶を安全な状態で思い出してもらおうことが含まれます。

***自伝的記憶**とは、過去の自分の体験とその体験の意味の記憶、その時の感覚や感情、思考などが混然一体となって思い出されるもので、そうした体験を過去のものとする事で現在の時間を生きることが出来るものです。

自伝的記憶には以下の3つの機能があります。

- 自己の一貫性や自己評価を支える自己機能
- 対人コミュニケーションに寄与する社会機能
- 行動や意思決定を支え動機づけするのに役立つ方向性機能

トラウマ記憶は、体験を過去のものにできないという特徴により、「自伝的記憶」を混乱させ、その結果、「自己評価」「対人コミュニケーション」「行動や意思決定の動機づけ」に関わる心の働きを阻害します。

NET は、次のような形で進行します。

- ①ライフラインのワーク
- ②誕生から語り、時系列順に人生を語る。
- ③セラピストは語りを聞き取り、次回までに文章化する。
- ④毎回の始まりに前回の語りの読み上げから始まり、加筆修正する。
- ⑤トラウマ的出来事については詳細にイメージ暴露する。
- ⑥良い出来事も丁寧に聞き、リソースとして強化する。
- ⑦最終回は全人生史を読み上げる。
- ⑧フォローアップ面接

NET は短期暴露療法ですが、その方の人生の長さ、出来事の多さによって回数は数回から 30 回程度まで様々となります。

参照；ナラティブ・エクスポージャー・セラピー [人生史を語るトラウマ治療] by マギー・シャウアー/フランク・ノイナー/トマス・エルパート著 森茂起監訳 明石加代/牧田潔/森年恵訳