

# タイ・薬物依存症・アルコール依存症リハビリのためのヨーガ療法活動報告

認定ヨーガ療法士バンコク・タイ 蛭原篤史

2019年11月5日～15日にかけて、タイのタンヤーラック病院（チェンマイ治療センター・メーホンソン治療センター）ならびにアナンタマヒドン病院（ロブプリー県）のご協力のもと、木村慧心先生による医療従事者向けの薬物・アルコール依存症向けのヨーガ療法の勉強会（フェーズ1・2）が開催されました。

今回、2015年から活動に参加させていただき約4年が経ちました。タイの現場で見てきたこと、聞いたことに加えて、タイにおける薬物乱用・依存症治療の現状、ヨーガ療法学会の活動、また、タンヤーラック病院でのヨーガ療法の導入事例や現状について、報告させていただきます。

## 目次

- ① タイにおける薬物乱用の実態
- ② 薬物乱用防止の取り組み、治療とリハビリの実態
- ③ タンヤーラック病院での治療とリハビリプログラム
- ④ タンヤーラック病院との出会い
- ⑤ タンヤーラック病院におけるヨーガ療法の勉強会
- ⑥ タンヤーラック病院におけるヨーガ療法の研究と発表
- ⑦ タンヤーラック病院におけるヨーガ療法の活用
- ⑧ 今後の活動

### ① タイにおける薬物乱用の実態

タイの違法薬物の蔓延が深刻化している。薬物乱用者の数は、おおよそ300万人。押収量は、2018年、覚せい剤

約18トン、低純度の錠剤型覚せい剤「ヤーバー（日本語訳；奇知外の薬）」は約5億錠と共に過去最高を記録。一部は日本など国内へ流出しているとの報道もある。

「ヤーバー」は、学生層から労働者層まで幅広く乱用が浸透しており、麻薬統制委員会事務局によると、薬物乱用者の9割が「ヤーバー」の乱用者という。「ヤーバー」は、長距離トラック運転手や学生が勉強する際の眠気さましなどの目的で乱用が拡大している。流行の要因としては、値段が安価であり、入手しやすいこと、また、薬害に対する危険性の認識が低いこと、個人使用であれば刑罰が軽いことなどがあげられる。

私がタンヤールック病院のスタッフから聞いた話によると、値段は、年々下がる一方であるということ。ちなみに、1錠あたり、350円程度。肉体労働者の最低賃金が一日1050円程度あり、食事と宿代を除いても、十分に購入できる金額である。

さらには、ナイトクラブや路上、インターネットでも、容易に購入ができる環境でもある。工場や倉庫などの肉体労働者があつまる職場では、薬物の乱用や売買が行われているところもある。

2001年に、麻薬統制委員会事務局が調査した内容では、生涯のうちで何等かの薬物を使用した者は731万人、ヤーバーの使用経験者は350万人、過去1年間の使用経験者数は109万人という驚くべき多数の乱用者が存在する結果となっている。

## ② 薬物乱用防止の取り組み。治療とリハビリ施設の実態

薬物乱用が流行するにつれ、刑務所内が薬物乱用者で占められていたため、2002年に、薬物乱用者に対する処罰の内容が改訂されたのをきっかけに薬物乱用者への処遇に変化が起きた。「犯罪者」というよりは病を患っている「患者」とみなされるようになった。そのような背景から、処罰よりに加えて、治療とリハビリに重きが置かれるようになった

キャンペーン、治療やリハビリの内容を見てみると、問題除去よりも、むしろ解決構成モデルに近いのが特徴である。これは、ヨーガの理念と似ているところがある。

2006年より、ウボンラッタナ王女主導で「To Be No.1」キャンペーンが継続的に行われている。マスメディアや教育機関を活用した大規模なキャンペーンで、青年たちに薬物乱用以上に有意義な活動に従事する意義をプロモーションするものである。有名なテニス選手がロールモデルとして活用されており、解決構成モデルのキャンペーンといえる。

2003年時点で、タイには、846か所の公的薬物乱用者処遇施設が存在している。その中でも41の施設で治療とリハビリが受けられる。それぞれ、保健省、法務省、地方行政局、空軍、海軍、陸軍が施設を管理している。また、仏教寺院が薬物乱用者の処遇施設として機能している例もあり、政教両方の面から、処遇がなされているのがタイである。

また、一般社会の薬物乱用者に対する理解促進も積極的になされている2002年には、「善人が戻ってくる」社会

復帰促進のためのキャンペーンが行われた。1つは、薬物乱用者に対しては、刑務所収容ではなく、保護観察や各種の社会内処遇という選択肢があること、2つめは、乱用者に対しては、アフターケアが重要であること、3つ目は、乱用者は社会から疎外されてはならず、更生し、社会復帰すべきものであること、について一般大衆の理解が向上したとされている。

### ③ タンヤーラック病院の治療・リハビリプログラム

ここでは、保健省管轄で、薬物依存症治療と研究の権威であるタンヤーラック病院での治療とリハビリのプログラムを紹介する。当病院は、全国に7か所の施設を保有している薬物・アルコール依存症治療の専門病院である。また、薬物依存症治療分野における貢献をたたえられタイ政府から表彰を受けている。

タンヤーラック病院がおこなう薬物乱用者の処遇は、薬物による解毒療法、治療共同体処遇、認知行動療法の手法をベースに他の技法を折衷したマトリックスモデルによる処遇や伝統的なハーブ療法や針治療などの補完医療が基本となっている。また、それらの技法をタイの国情や宗教に合わせて修正した各種の処遇が展開されている。

各団体で実施されるプログラムは、保健省所管の基幹施設であるタンヤーラック病院が中心になってプログラム開発や研修・研究が企画されており、これを軍の病院が側面から支援している。

4か月の短期治療コース、9か月の長期治療コース、外来者向けのプログラムが用意されている。基本的には、下記の

3期に分けてプログラムが実施されている。短期治療コースでは、第一段階で4週間、第二段階で8週間の期間が設けられている。

第一段階 解毒段階 → 投薬治療による解毒

第二段階 心身回復段階 → カウンセリングによる心理的介入や運動療法による体力回復

第三段階 リハビリ段階 → 教育、職業訓練、宗教活動など社会復帰に向けた活動

また、ファミリーカウンセリング、ホットラインやアフターケアなどのサービスも同時におこなっている。

#### ④ タンヤーラック病院との出会い

タンヤーラック病院と日本ヨーガ療法学会がはじめて接触したのは、2013年、おおよそ7年前の出来事である。

セーヴァの会の活動でタイを訪れていたヨーガ療法士の平塚次男さんが、カンチャナブリ県の寺院にアーチャー光男カウエサコ（柴橋さん）の弟子であるアキさんを訪問したがきっかけで、その寺院を運営元であるマヤゴータミ財団を通じて、タンヤーラック病院が紹介されたのである。それまでも、佐藤隆子さんが、サラブリー県にある薬物依存症患者のリハビリ施設を兼ねている寺院を訪れている。

その後、2014年から、木村慧心先生による医療従事者向けのヨーガ療法の勉強会が、タンヤーラックのバンコク・センターとマヤゴータミ財団の2か所で行われるようになった。その後、タンヤーラック病院バンコク・センターでは、毎日、朝九時からヨーガ療法がおこなわれている。

2016年には、ダルク三重の市川さん、ダルク木津川の加藤さん、東洋大学の加藤先生など、外部の方々も勉強会に参加されるようになった。

そのご縁から、2017年3月に行われたダルクが協賛した薬物依存症のシンポジウムに、私は、通訳として参加させていただくことになった。シンポジウムは、バンコク市内のマヒドン大学で行われる予定であったが、タンヤーラック病院のコンケン・センター（東北部コンケン県）に急遽変更になったのである。

会話の中で、コンケン・センターの臨床心理士のテットさんが、ヨーガに興味があるということがわかり、シンポジウム後も連絡を取り合うことになった。まさか、その後、タンヤーラック・コンケンセンターでヨーガの臨床研究が行われ、日常のプログラムにヨーガ療法が採用されることになるとは、この時は、知る由もなかったのである。

その後、私は、2度ほどコンケンの地を訪れ、その年の11月には、木村慧心先生をお招きし、タンヤーラック病院コンケン・センターでも勉強会を開催することになった。

## ⑤ タンヤーラック病院におけるヨーガの勉強会

ここで少し、タンヤーラック病院で行われている医療従事者向けのヨーガの勉強会の内容について触れたいと思う。

この医療従事者向けの勉強会は、フェーズ1とフェーズ2に分かれている。フェーズ1は3日間のヨーガの哲学やエク

ササイズを学ぶ基本講座で、フェーズ2はダルシヤナを中心とした2日間の応用講座である。

タンヤールック病院で働く医者、看護師、看護助手、臨床心理士、ソーシャルワーカーなどの専門家に加えて、依存症から回復し病院内で働いているスタッフ、患者のリーダーなど、受講後、ヨガを指導する意思のある人を対象としている。

フェーズ1の内容は、アイソメトリック・アーサナブリージング、アイソメトリック・スークシュマヴィヤヤーマ、アイソトニックなどのエクササイズ、人間五臓説、人間馬車説といったヨガの人間構造と機能論の講義が中心に行われる。また、依存症患者は、家族に関するトラウマを抱えているケースも多いため、過去の記憶を振り返るヴェーダ瞑想も指導される。内容は、内観の内容やヨガスートラから抜粋されたものが多い。

フェーズ2の内容は、ヨガスートラやバガヴァットギーターの構造化面接を用いたダルシヤナが中心である。3人1組になって、1人が聞き役、1人が話し役、1人がタイムキーパーとなるおなじみのロールプレイである。さすが、普段から患者と接しているだけあって、すぐにコツを掴める人が多い。また、ヨガスートラの内容も、仏教と共通している部分があるので、タイ人には抵抗なく受け入れられるようである。

## ⑥ タンヤールック病院におけるヨガ療法の研究と発表

2017年11月にタンヤールック病院コンケン・センターで、フェーズ1が終わった直後に、臨床心理士のタットさ

ん、ブンさん、クリットさんの3名でヨガ療法の研究が行われることになった。フェーズ1とフェーズ2の2回に分けて、アンフェタミン（覚せい剤）依存症患者84名に対して、ヨガ療法グループと通常治療グループに分け、マインドフルネスと渴望度合いの差の研究を行った。

ヨガ療法対象グループは、週に3回60分のヨガ療法プログラムを8週間受けた。プログラムは、医者、看護師、臨床心理士ならびに木村慧心先生の監修のもと作成した。マインドフルネスの測定方法については、鎌田先生のアドバイスの元、Five Facet Mindfulness Questionnaire を使用した。



arom-d program practice

フェーズ1は2018年3月～5月、フェーズ2は2018年12月～1月に行われた。フェーズ1の結果は、2018年7月のヨガ療法学会仙台大会、フェーズ2の結果は、2019年4月のヨガ療法学会広島大会、また、2019年7月のタイ依存症治療シンポジウム・ASEAN 依存症治療シンポジウムにて発表された。

以下が、研究の結果である。結果として、（図1左）薬物を欲する渴望の度合いは、ヨガ療法対象グループ（介入

群) と通常治療グループ (対象群) とでは、大差はみられなかった。考えられる理由としては、病院内という薬物から隔離された環境であることから、自然と薬物に対する興味が薄れたからだと考えられる。

一方、(図1右) マインドフルネスの値については、ヨガ療法対象群の値が大幅に増加した。(図2) 5つの項目のうち、客観的に見る力 (Observing)、感じていることを言葉にする力 (Describing)、外部のことに反応しない (Non reactivity) という3つの項目で大幅な改善が見られた。

図1) 渴望度合い

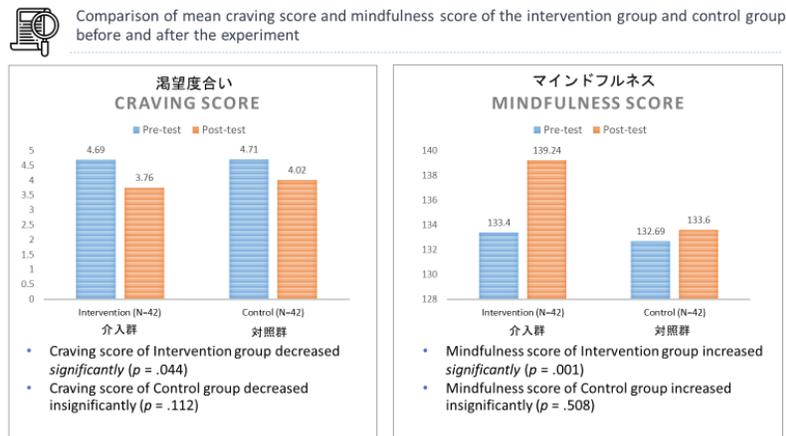
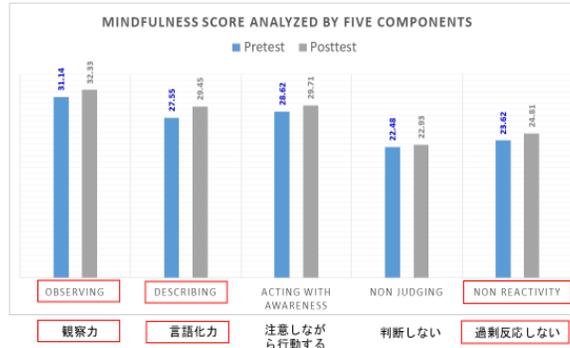


図2) マインドフルネス



Comparison of mean mindfulness score of the intervention group before and after the experiment:  
Analyzed by FFMQ components



Observing, Describing and Non-reactivity scores of Intervention group increased *significantly* ( $p = .027, .001$  and  $.005$  respectively)

さらに特筆すべきこととしては、患者自身の感想である。以下に示すように、肉体的にも、精神的にも患者自身がヨーガ療法の効果を感じている点である。

2019年7月に行われたタイ依存症治療シンポジウム・ASEAN 依存症治療シンポジウムにおいてアドバイザーの Dr. Nunta Chaipichitpun, Prince Mother National Institute on Drug Abuse Treatment (PMNIDAT) からも以下のような評価をいただいた。

「いろんな技法や治療法があるが、こんなにも患者がその効果を実感している技法はなかなかないです。それがすごく伝わってきました。是非、継続して取り組んでいただきたいです」

## ヨーガ療法を実習した患者の声

協力いただいた患者からは以下の内容のフィードバックをいただいている。ヨーガを指導してくれた臨床心理士のみなさんからは、女性の患者の方が男性の患者に比べて、心身の変化を感じているようだとのことであった。

Satisfaction Score: 9.79/10

 ヨーガ実習者の感想

Body	肉体の変化
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relieve premenstrual syndrome</li><li>• Less headache than usual</li><li>• Less suffer from Migraine symptom</li><li>• No more back pain</li><li>• Better excretory system</li><li>• healthy / Strong</li><li>• Muscle is relaxed, strengthened.</li><li>• Help controlling body weight</li><li>• Body is flexible.</li><li>• Learn to feel body movement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 月経前症候群の緩和</li><li>• 頭痛の緩和</li><li>• 偏頭痛の緩和</li><li>• 腰痛の緩和</li><li>• 排泄の改善</li><li>• 体重の減少</li><li>• 柔軟性の向上</li><li>• 肉体の強さ</li><li>• 筋肉が強さ</li><li>• リラックス</li><li>• 肉体の動きを感じる</li></ul>



Feedback 

Satisfaction Score: 9.79/10

 ヨーガ実習者の感想

Mind	心の変化
<ul style="list-style-type: none"><li>• more mindfulness</li><li>• mindful when doing things</li><li>• no distractibility</li><li>• more patience</li><li>• Calmer/ not furious than usual</li><li>• peaceful mind</li><li>• have concentration on work and doing things</li><li>• practice mindfulness</li><li>• Help control emotion and thought</li><li>• Feel relaxed</li><li>• Help calming oneself when facing stress</li><li>• Better mental health than before</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 注意力がついた</li><li>• 集中しながら物事にとりくめた</li><li>• 注意散漫が落ち着いた</li><li>• 忍耐力がついた</li><li>• 穏やかに気分になる</li><li>• 感情と思考の制御ができる</li><li>• ストレスを感じても落ち着ける</li><li>• 以前よりも落ち着いた気分</li><li>• 自分をみつめるようになった</li><li>• 以前より気持ちの面で健やかになった</li></ul>



Feedback 



## ⑦ タンヤールック病院におけるヨーガ療法の活用

このように、一定の研究結果がでたことから、タンヤールック病院コンケン・センターでは、臨床心理士が中心となり、リハビリの一環として、ヨーガ療法が定期指導されることになった。現在、週3回60分のレッスンが行われている。2か月のリハビリ期間のみと限られてはいるものの、患者からの反応は上々だそうだ。タイ政府が発行している幸福度調査をおこなった結果、ヨーガ療法のあとは、幸福度が上がるそうだ。女の子たちは、ヨーガのクラスが終わると、部屋に帰って友達とヨーガをしているという話もきいた。

指導をしている臨床心理士も、患者の生活習慣にあわせて指導内容を変えているそうだ。薬物を断つことで生じる過剰な食欲から女性は、肥満に陥るケースが多くダイエット志向が強く、女性のクラスでは、アイソトニックを中心としたエクササイズが好まれるようだ。男性のクラスでは、フットサルやセパタクローなどのスポーツの時間があるので、アイソメトリックを中心としたリラックス中心のクラスがよいらしい。ヴェーダ瞑想は、してもらったこと、してさしあげたことなど内観的な要素を取り入れている。

ヨーガ療法を取り入れてよかったことは？とタットさんたちに聞いてみたら「なにはともあれ、自分の体調がよくなった。患者にとってリハビリの選択肢が増えたことも大きい。看護師たちからは、ヨーガをすると素直に言うことを聞いてくくれるからいいという声もあがっている（笑）そして、患者が喜んで取り組んでくれているのがとてもうれしく思う」

## ⑧ 今後の取り組み

タンヤールック病院は、全国に7か所のセンターを抱えている。すでに、4か所のセンターで勉強会を開催している。2020年度は、南部の2か所合同で勉強会を開催する予定となっている。

これまでは、仏教圏での指導であったが、南部はイスラム圏のため、おそらくまた異なる智慧が必要とされるであろう。ヨーガはいろんな文化と溶け合うことのできる智慧である。木村先生がどのようなご指導をされるのか楽しみだ。

これまで、木村先生がご指導された各病院では、大小さまざまなクラスが開催されている。コンケン・センターでは、アンフェタミン依存患者の回復プログラムとして週三回のクラス、チェンマイ・センターでは、アルコール依存症の回復として週一回のクラス、メーホンソン・センターでは、アンフェタミン依存の回復として週に1回のオープンクラス、アナタマヒドン病院では、アルコール依存患者を対象に週一回のオープンクラスを実施している。それに加えて不定期で、看護師さんたちが、クラスを開催していることもある。

是非、多くの患者さんが回復するための手段の1つとして、  
ヨガ療法を活用してもらいたいと思う。

#### メーホンソン・センターのヨガ療法実習の様子



最後に、バンコク最大のスラム街、薬物の売買や乱用が横行しているといわれているクロントイ地区で生まれ育った2名の有名なヒップホップ歌手のエピソードを紹介したい。

友人が共有してくれた彼らのインタビュー動画がとても興味深かった。

「クロントイ地区では薬物に手を出す者は確かにいる。しかし、そこから飛び出して人生の成功を掴む者もいる。それは、心の持ちよう次第なんだ。正しい心をもっていれば、どんな環境にあっても、間違いを犯すことはないんだ。」

木村先生は、タンヤーク病院の勉強会でいつもおっしゃる。どんな境遇でも、清く正しく人生を歩むものもいれば、そうでないものもいる。それは認知の仕方の問題だと。

このヒップホップ歌手も同じことをいっている。ヨーガの智慧が、ストレスの原因なる認知を見直す一つ的手段になってくれたらうれしく思う。そして、このヒップホップ歌手たちのように、誘惑に巻き込まれずに、うまく自己制御し、意志をもって、自らの力を最大限に生かせる人生を歩んでほしいと心から願う。

木村先生はじめ、ボランティアに参加してくださるみなさま、そして、ヨーガ療法を受け入れてくださったタンヤーク病院、アナンタマヒドン病院のみなさん、そして協力してくれる患者のみなさんに感謝

蛸原篤史 2019年11月29日 バンコクにて。

