Special Lecture 1

A Trial Psychosomatic Treatment for Cancer
- Meaningful Life Therapy -

Jinroh ITAMI
Department for Intractable Diseases, Shibata Hospital (Okayama, Japan)

Abstract: The author is a physician, mainly practicing internal medicine, and engaged daily in the treatment of people with cancer and intractable diseases in a hospital setting. He has been developing a psychosomatic treatment of cancer for about 20 years, which has been called "Meaningful Life Therapy." This therapy is psychologically based on Morita therapy, which was developed in Japan; psycho-oncology is its academic base. Meaningful Life Therapy takes a psycho-educational approach to study five psycho-social living guidelines through correspondence education, individual study, and group study. It combines unique methods including humor training, image training, painting therapy, quizzes, diary advice, and joint experiential study. The author's experiments revealed that resistance against cancer is enhanced by appreciating and laughing at humor and practicing image training. Furthermore, studies carried out in Europe showed that psychological treatment for cancer patients greatly lowers both recurrence and mortality rates.

Keywords: psycho-somatic treatment, cancer, psycho-oncology, Morita therapy, Meaningful Life Therapy, natural killer cell activity

1. Introduction

Various recent studies of psycho-oncology have begun to show that mental activities greatly influence the immune system and treatment effects in diseases such as cancer. It is obvious that lengthening the duration of sorrow, anxiety, and depressive conditions, and of stressful conditions lowers immunity such as natural killer cell activity (hereafter referred to as NK activity). At the other extreme to these negative mental conditions are positive mental conditions. It has been inferred that such elements as meaningful life, laughter, and high coping ability against stress gave favorable effects on immunity.

With this type of psycho-oncological knowledge which is biologically based, and with Morita therapy - a unique psychotherapy theory developed in Japan - which is psychologically based, the author developed a psychosomatic treatment of cancer called Meaningful Life Therapy and has been applying it clinical by.

The author introduces Meaningful Life Therapy below and describes psycho-immunological experimental results related to it.
2. Method

Meaningful Life Therapy is a psycho-educational treatment based on the following five guidelines.

(1) Being active on your own behalf in understanding and coping with the disease.

Addressing actual problems through your own endeavors is an important prerequisite in any psychotherapy.

(2) Setting of immediate life goals and devoting time doing something meaningful and purposeful every day.

Even if you are coping with disease, it is important to be engaged in work as usual, to fulfill duties as members of a family and society, and also to work on hobbies, creative activities, sports, and immediate life goals.

(3) Doing something positive for the benefit of others and contributing to the well-being of others.

Showing your ability to the fullest and doing something positive for the benefit of others shows you the shortest route in finding the reasons for human existence and meaningful life.

(4) Learning to cope with the fear of death and acting on the desire to live.

When you have some anxiety, you should try to clarify its cause. If it cannot be identified immediately, you should become devoted to immediate goals, leaving the fear as it is.

(5) Acknowledging death as a natural phenomenon just as hurricanes and earthquakes are, and preparing for your own death as practically and constructively as possible.

You should understand death as something beyond human power, like natural phenomena and undeniable things such as hurricanes and earthquakes. This view is different from the "acceptance of death." Humans can understand death as such even with reluctance. And it is recommended you make actual preparations which can be carried out at once in consideration of your death.

Psychological research into crisis management shows that once people prepare for the worst, their desire to live is greatly enhanced after that.

Meaningful Life Therapy is constructed with a combination of several psychological methods to study the five guidelines.

First, you should carry out the five guidelines in your daily life and record the results in a diary.

In "humor training," you should jot down in a notebook a short story which would make your listeners joyful and laugh. The materials are your daily happenings and the task is to prepare one story a week. The story should be related to family members and friends and you should all be able to laugh together. This method brings attention to the wider world in a daily search of humorous materials. The process of making a story serves as a kind of creative experience and makes you realize that your life is worth living. Making others around you laugh with your story means that you are doing something of help to others. It therefore provides practical training in the five guidelines.

Writing portraits, making collages and writing haiku and poetry also aim at the similar effects.

"Image training" is almost the same physiological training as autogenic training. By placing yourself in a relaxed condition with the eyes closed, you can visualize the lymphocytes in your body eating up the disease.

The study system is targeted at individual study and something like correspondence education, available wherever a person is in Japan. People have the opportunity to study by registering with the study groups and availing themselves of study information journals and audio-visual materials. Regular study meetings are held in three places in Japan (Tokyo, Kyoto, and Kurashiki) and people can attend them if they wish.

The joint experiential study, held at irregular intervals, is a practical training for attaining common goals without feeling defeated by the disease and other difficulties. People can also participate...
in this if they wish. For example, in “trash collecting training,” participants clean roads and parks in a group.

In “paint-in,” they visit hospitals and facilities and paint beautiful pictures on the walls of the buildings. In “one-day professor experience,” they relate their experiences in coping with disease at universities and nursing schools. This gives a valuable opportunity for people of different generations to learn the wisdom of conquering disease and difficulties in life. “Trips” and “mountain climbing” are also carried out for the same purpose. One example is seven cancer survivors who climbed Mont Blanc.

Regarding mountain climbing, a plan is scheduled for August 2000 to have go American cancer survivors climb Mt. Fuji with 160 Japanese cancer survivors join “Japan-U.S. Joint Mt. Fuji Climbing”. The process of each participant addressing his/her big goals over one year is expected to enhance his/her desire to live.

3. Evaluation

Three kinds of effects are seen when the above psychotherapy is given to cancer survivors.

The first one is the psychological effect. The patients can become skillful in coping with anxiety and the fear of death. They will come to lead an almost normal daily life without being overwhelmed by their problems.

Second, comes the effect of meaningful life. Patients come to address their daily goals steadily. Many people with advanced cancer are participating in jobs, hobbies, sports and so on. Many people say that they have more things which they want to do compared with the time before their having cancer.

The third one is the biological effect which addresses the question. What is the possibility of psycho-educational therapy having a favorable influence on psychosomatic treatment effects? The author’s experience stretching over more than 10 years indicates that people having this kind psychotherapy are leading a more lively life compared with other people with the disease at the same level of conditions and stages. There are also some cases in which people are enjoying longevity in high spirits far beyond expectancy. Since the therapy population consists of people with various types of cancers and stages, and they receive different somatic therapies, it is difficult to provide statistical proofs. Then, the immunological effects of the therapy centering around laughter and image training was investigated.

First, an experiment was performed related to laughter and immunity. Nineteen volunteers went to a comedy theater (Osaka Namba Grand Kagetsu), where they were entertained by hearing manzai (comic dialogs), rakugo (comic story telling), and other humorous acts for three hours. Immediately before and after that experience, NK cell activity and CD 4/8 ratio in the blood were measured. NK activity, which is regarded as an index of resistance against cancer, rose in almost all the people whose NK activity was either within the normal values or below them (Fig. 1).

CD 4/8 ratio is an inspection index showing that resistance against cancer is weak if it is too low, and people become prone to collagen disease, rheumatism and so on if it is too high. In the experiment, the CD 4/8 ratio of the people which had been too low immediately before laughing rose after laughing, and downward movement toward the normal values was observed in all the people with too high a ratio. People with the ratio which had been originally within the normal values showed no change (Fig. 2).

Therefore laughter enhances resistance against cancer, and it is also indicated that immunological abnormality related to collagen disease and rheumatism is improved.

Immunity change was measured when only facial laughing expressions were maintained. Six volunteers entered individual rooms and kept smil-
The following experiment was carried out concerning the effects which image training influences on immunity. Ten volunteers did 15-minute image training twice while listening to a guidance tape which had them visualize a number of tropical fish eating up cancer cells in a vast ocean in the body. They were given blood tests immediately before and after the training. No obvious change in CD 4/8 ratio was observed, but a conspicuous rise in NK activity was observed in almost all the people (Fig. 4). The result can be said to be of great interest since resistance against cancer was artificially enhanced in a short time of 30 minutes (two 15-minute image training sessions).

4. Other studies

In the U.S., results of two studies were reported recently which have gained attention, they proved that psychotherapy toward cancer patients showed upward movement, basically coinciding with the trend in the experiment carried out at Osaka Nanba Grand Kagetsu on laughing.

Fig. 1 Changes of NK activity before and after three hours of humorous entertainment with laughing. (Broken lines show the maximum and minimum standard values.)

Fig. 2 Changes of CD4/8 activity before and after three hours of humorous entertainment with laughing. (Broken lines show the maximum and minimum standard values.)

Fig. 3 Changes of NK activity during two hours’ of smiling. ( show the maximum and minimum standard values.)

Fig. 4 Changes of NK activity during two hours’ of smiling. ( show the maximum and minimum standard values.)
enhanced treatment effects.

![Graph showing changes in NK activity](https://example.com/graph.png)

**Fig. 4** Changes of NK activity before and after image training. (Broken lines show the maximum and minimum standard values.)

One gives data by Fawzy\(^2\) at UCLA showing that the recurrence rate of malignant skin cancer (melanoma) at the sixth year was cut in half and the mortality rate was reduced to one third when psychotherapy was offered after an operation. The other gives data by Spiegel\(^3\) at Stanford University showing that the survival period of people with breast cancer at the stage of remote metastasis was doubled when psychotherapy was offered. These data indicate that psychotherapy influences the treatment effects of cancer. This theme should be further explored in the sphere of cancer treatment.

**References**

ガンの心身医学的治療の試み
— 生きがい療法 —

A Trial of Psychosomatic Treatment of Cancer - Meaningful Life Therapy -

伊丹仁朗
Jimroh ITAMI

柴田病院 難治疾患研究部 (日本、岡山)

要旨：私は日々病院でガン・難病の人々の治療にあたっている内科系の医師である。約20年前からガンの心身医学的治療法を開発し「生きがい療法」と呼んでいる。この療法は心理学的には、日本で開発された森田療法を、生物学的には精神免疫学を学問的ベースとしている。方法は5つの心理的自然的な生活指針を、通信教育や個人学習、集合学習で学ぶ、心理教育的な方式をとっている。内容はユーモアトレーニング、イメージトレーニング、絵画療法、クイズ、日記記録、共同体験学習などユニークな方法を組み合わせて構成されている。私の実験によるとユーモアを理解し笑うことができイメージトレーニングを実行することは、ガンに対する抵抗性を高めることが判明した。また、欧米の研究によると、ガン患者に心理学的治療を行うことは再発率、死亡率を大幅に低下させることが明らかとなっている。

Keywords: psycho-somatic treatment, cancer, psycho- oncology, Morita therapy,
Meaningful Life Therapy, natural killer cell activity

1. はじめに

近年、精神免疫学（psycho- oncology）のさまざまな研究により、精神活動が免疫システムに大きく影響を及ぼし、ガンなどの治療効果を左右することが明らかと成りつつある。

すなわち、悲しみ・不安・うつ状態やストレス状態が強く長く続くと、Natural Killer細胞活性（以下NK活性と略）をはじめとする免疫能を低下させることができる。すでに明らかとなっていた。一方、これらのネガティブな精神状態の対極をなすポジティブな精神状態である、生き甲斐や笑い、ストレスへの高い対処能力などは、免疫能に良い影響を及ぼすことが推測されていた。

著者は、こうした精神免疫学の知見を生物学的ベースとして、日本で開発されたユニークな精神療法理論である森田療法を心理学的ベースとして、生きがい療法（Meaningful Life Therapy）を称するガンの心身医学的治療法を開発し、臨床応用を行っている。

以下、生きがい療法の概要とそれにに関する精神免疫学（psycho-immunological）な実験結果を紹介する。
2. 方法

生きがい療法は次の5つの指針に基づく心理教育的（psycho-educational）な治療法である。

(1) 「自分が自分の主治医のつもで病気や困難に対処していくこと」
自分の努力で現実の問題解決に取り組むことが、どのような心理療法でも重要な前提と思われる。

(2) 「今日一日の生きる目的に取り組むこと」
たとえ病気治療中でも、これまで通り仕事を持ったり、家庭や社会人としての役割を果たしたり、趣味創作スポーツ、今日一日の人生で実行したことに取り組む。

(3) 「人の役に立つことを実行すること」
自分の能力を大切に発揮して、周囲の人々の役に立つことを実行することは、自分の存在価値に気付き、生きがいを見出する最善距離でもある。

(4) 「不安・死の恐怖はそのままに、今できる最高を尽くすこと」
不安を感じたらその原因解決に取り組むことを続け、また解決できない場合には、不安・死の恐怖はそのままに、今すべき行動に懸命に取り組むよう勧める。

(5) 「死を自然現象として理解し、今できる建設的準備をしておくこと」
死と人間の力ではいかんともしえない自然界の事実や、台風や地震と同様のやむをえないものとして理解する。これは「死の人たち」は異なり、いやいやでもよく取り扱えず、そのような事実として理解すればよいのである。そして自分の死に備えて、今できる具体的に備えはしておくことである。危機管理の心理的教育研究によると、人間は最悪の場合への備えをすると、それ以後の生きる意欲が大幅に強くなることが知られている。

生きがい療法は、この5つの指針を学ぶためのいくつかの心理学的工夫を組み合わせて構成されている。

まず、5つの指針を日々の生活の中で実行し、その成果を日記に記録する。

『ユーモア・トレーニング』では、身の回りの出来事で観が楽しく笑うような短い話を、一週一話の目標で手に書きつめる。さらに家族や友人には話して一緒に笑う。この方法は、日々ユーモアの収束を求めて周りの世界に対する態度が転換し、また話をまとめた過程は一種の創作体験となり、生きる手応えとかもなる。自分の話で周囲の人々を笑わせることは、人の役に立つ行動である。したがって、5つの指針の実地訓練となる。

健康な条件やリハビリ、ユーモア俳句の制作なども同様の効果をねらっている。

『イメージ・トレーニング』は自立訓練法とほん同様、生理的訓練法で、閉眼リラックス状態で体内のリズムを病気を対象に付けていく様子をイメージする。

学習システムは、全国どこにでも可能な個人学習、通信用に似た形式で目的している。学習団体に登録し、学習情報誌や視聴覚教材を取り寄せることがによって学習が可能です。定期的な学習会も全国3か所（東京・京都・神戸）で開かれており希望者は参加できる。

不定期に行われる共同学習は、病気や困難に負けて普通の目標を達成する実実で、やはり希望者が参加できる。例えば「ゴミ拾いの実習」では、集団で道路や公園の清掃に取り組む。「ペインティング・イン」では、病院や施設を訪れ建物の壁に美しい絵を描く。「一日教授体験」では、大学や看護学校などで特別体験談を話す。これは人生の後半の若い世代の病気や人生の困難を乗り越える知識を学ぶ貴重な機会となる。「旅行」や「登山」なども同様の目的で行うこともあります。かつて7人のガン闘病中の人々がモンクラン登山に挑戦したのも、その1つであった。

登山といえば、平成2000年8月にガン闘病者たちの大規模な登山活動が進められている。米国のガン闘病者60名が富士登山を計画し、それに呼応した日本のガン闘病者160名が出発。『ガン克服目指合

NII-Electronic Library Service
富士登山」が実行される。それぞれの参加者が一年間かけて大きな目標に取り組む過程は、生きる意欲を高める体験となるであろう。

3. 評価

ガン罹病中の人々や、上記のような心理療法を実施した場合、3種類の効果のあることが指摘できる。

まず、心理学的な効果である。不安・死の恐怖への対処が上手になり、それらが圧倒されることなく、ほぼ普通の日常生活をおくるようになる。

次に、生き甲斐効果である。日々生きる目標にしっかりと取り組めるようになる。多くの進行ガンの人々が仕事や趣味、スポーツなどに取り組んでいる。ガンになる前に比べ、したいことが増えもっと忙しくなったという人も多い。

3つ目は、生物学的効果である。心理学的治療法が身体的治療効果に好ましい影響を及ぼす可能性はどうであろうか。

著者の数年にわたる経験でいえることは、こうした心理療法を受けている人々は、同程度の症状・ステージの人に比して、生き生きと生活している人が多く、また、中には予想を大きくこえて元気で長生きするケースもあることである。

しかし、母集団がさまざまなガンとステージで、しかも異なる身体的治療を受けている人々なので、統計的証明を行うことは困難である。

そこで、生きがい療法の技法のうち、笑いを軸とした治療法とイメージトレーニングによる治療法の免疫学的効果を検討してみた。

まず、笑いと免疫能の関係に関する実験を試みた。すなわち、19名のボランティアにお笑い劇場（大阪ななろグランド花月）に行き、3時間にわたり漫才・漫談・喜劇を観て大いに笑う体験をしてもらった。そして、その直前に後によじる血中のナチュラル・キラー細胞活性（以下、NK活性と略）とCD4/8 比を測定した。

まず、ガンに対する抵抗力の指標とされるNK活性は笑う前に基準値内にしきれより低かった人々は、笑った後にはほぼ全員が上昇を示した（Fig.1）。

Fig.1 3時間の笑い体験の直前直後のキラー細胞活性の変化

Fig.2 3時間の笑い体験の直前直後のヘルパーT細胞/サプレッサーT細胞の比率（CD4/8）の変化

NII-Electronic Library Service
CD4/8比は低すぎるとガンに対する抵抗力が弱く、高すぎると腸病・リウマチなどになりやすいとされる検査指標である。実験では笑う直前に低すぎる人々は、笑った後には上昇し、高すぎる人々はすべて低下。正常値の方向へと変化した。もともと基準値内の人々は横ばいであった（Fig.2）。

したがって、笑ることはガンに対する抵抗力を高め、また、腸病・リウマチに関した免疫異常を改善させることを示唆している。

さらに、表情だけ笑顔を続けた場合の免疫能の変化も測定を試みた。6名のボランティアに個室に入れて、笑顔を2時間継続してもらい、その直前直後の血液検査を行った。その結果CD4/8比には特別な変化は認めなかったが、NK活性は低すぎる1名、基準値内の2名は上昇する結果となり、基本的には、なんだグランド花月の場合と同じ傾向を示した（Fig.3）。

Fig.4 イメージトレーニングがキラー細胞を強くする（世界最初の実験 1995）

4. まとめ

近年、米国でガン患者に対する心理療法がその治療効果を大幅に高めることが証明した2つの研究結果が報告され、注目されている。

その1つはメラノーマという悪性皮膚ガンの手術後の心理療法を行うと6年間の再発率が2分の1、死亡率は3分の1になるというUCLAのFauzyとのデータである。

他の1つは、遠隔転移のある乳ガンの人々に心理療法を行うと、生存期間が2倍に延長するというスタンフォード大学のSpiegelのデータである。

これらのデータは、心理療法がガンの治療効果を左右することを示唆しており、今後のガン治療の中で本格的に研究されるべきテーマであると考えられる。
参考文献


