第13回　日本読書療法学会勉強会

「読書療法実践ガイドを読む」

日本読書療法学会会長　寺田　真理子

2014年2月23日（日）　14：00～16：00

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapéutica

本日の内容

読書療法の概要と歴史

海外における読書療法の現状

読書療法実践ガイドの内容

第1部：基礎知識

1. 対話型読書療法：定義
2. 読書療法の目標

読書療法の意味

Biblio therapy

古いギリシア語で「書物」
または「聖書」

「治療」

「書物による病気の治療法」

→医学では、患者に治療過程で読書をさせることをこう名づけた

→そのままカウンセリングの領域でも用いられる

読書カウンセリング、読書心理学、読書教育、読書指導、

図書療法、読書予防法、指導的集団療法、文学療法とも

読書療法の定義

- 方向性を持った読書を通じた、個人的な問題の解決への指導
（Webster’s New Collegiate Dictionary、1981）
- 文学を互いに共有することに基づく、ファシリテーターと参加者の間の相互作用を構造化する技法のひとつ
（Berry、1978）
- 感情的な問題や精神の病を抱えた人の治療に文学や詩を用いること。読書療法は往々にして社会的な共同作業や集団療法に利用され、あらゆる年代に有効であると報告されている。入院患者、外来患者にも有効であるほか、個人的成長や自己啓発の手段として文学を共有したいと願う健康な人間にとっても有効である。
（Barker’s Dictionary of Social Work、1995）
- 人格的適応のうえで問題をもっている子どもに対して、適当な読み物を与えることによって、その問題を解決し、彼の適応を正常化するように導くガイダンスの一つの技術
（『読書療法』、1966）

読書療法の起源

古代ギリシャのテーバイの図書館のドア

アリストテレスの『詩学』でカタルシスについて文学は癒しになると言及

文献に見られる読書療法のはじまり

- 16世紀のフランスの医師/風刺作家の
  フランソワ・ラブレー（『ガルガンチュア物語』の作者）は、患者に与える処方箋に、いつも文学書を書き添えたと伝えられる

- 17世紀の医師シデンハム「良好ナル書ハ百ノ医薬ニ勝ル」

読書の療法への応用

20世紀半ばには読書療法が精神療法ないしはカウンセリングの具体的な一つの技術として再認識

- フロイトの自由連想法に読書を置き換えることができる
- フロイトのいう感情転移は、読書の場合は治療者に対するよりももっとたやすく行われる
- 読書をさせることはロジャーズのいう非指示的技法にも当たる

アメリカでの史的背景

アメリカの社会と文化を背景に読書が精神療法のひとつの技術として発達

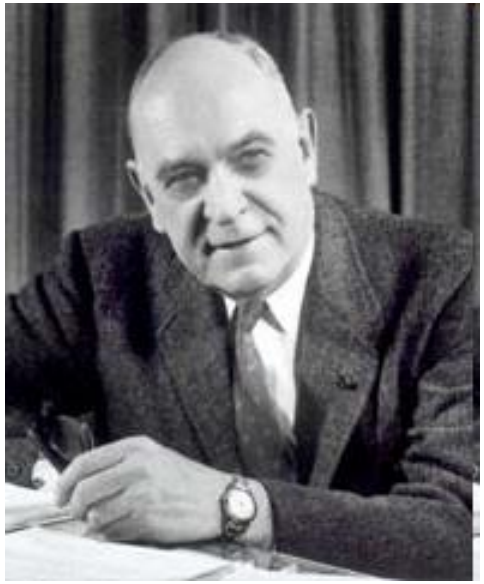
- ●宗教的要因
- カリフ・アルマンスールが建てたカイロの病院では内科・外科の治療に加え『コーラン』を読ませて病気を治療
- 米英でも19世紀には病院で聖書や宗教書を患者に読ませる（後に娯楽書も）→病院図書館が発達
- ●戦争の影響
- 大戦と陸軍病院の発達、赤十字や救世軍など国際的組織による図書館の充実
- ●精神医学や心理学の急速な発達

読書療法の台頭

メニンガー兄弟

C. F. メニンガー

カール・メニンガーの
“The Human Mind”(『人間の心』)



ウィリアム・メニンガーの
5ヵ年研究(1937年)

→多くの病院が治療プログラムとして読書療法を提供
→カウンセラーや精神科医、教育者からソーシャルワーカーへと利用が拡大

イギリスにおける読書療法

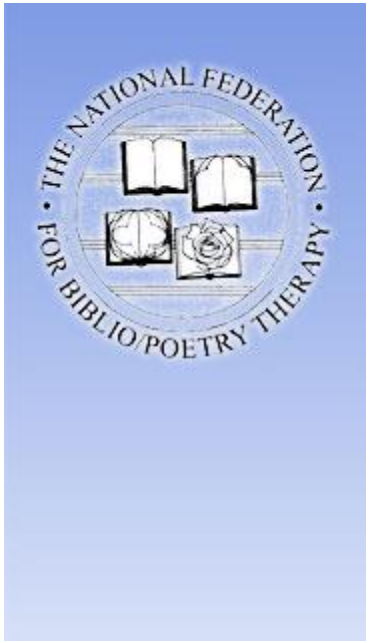
The Reader Organisationの読書会
[BBC] Why Reading Matters [Part 5 of 6] 05：33
http://www.youtube.com/watch?v=JuCtHUDW4fw
http://thereader.org.uk/
http://thereader.org.uk/get-into-reading/research/

アメリカとイギリスでの読書療法の適用における相違

アメリカでの読書療法の適用は遅れています。読書療法は、イギリスでのほうが、ずっと支持を得てきました。これは、読書療法が役立つと証明できるような研究結果がないためですが、本によって救われたという事例報告は多数あります。かかりつけ医は患者が診断を理解する手助けとして読み物を処方することがよくあります。「読書療法」という言葉で表現されてはいませんが、非常に近いものです。たとえば、薬に頼らずにどのようにしてうつ病に対応するかを理解するために、アンドルー・ワイルの“Spontaneous Happiness”を薦めてもらいました。

Christine Sharbrough, MSLIS, CG
Library Sciences Editor
Library Sciences at BellaOnline.com

the National Federation for Biblio/Poetry Therapy



1983年に設立されたthe National Federation for Biblio/Poetry Therapyは読書療法／詩療法の分野における療法家のトレーニングと資格認定の基準を設定し、有資格者がメンター／スーパーバイザーとして実践を行う権限を付与する。

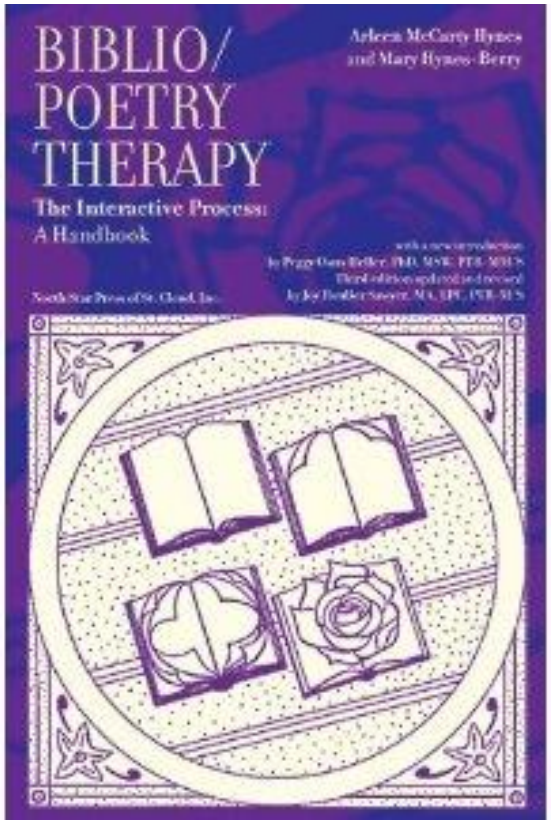
（本拠地はアメリカ）

the National Federation for Biblio/Poetry Therapy
http://www.nfbpt.com/

BIBLIO/POETRY THERAPY
The Interactive Process: A Handbook

初版：1986年

第3版：2012年



Arleen McCarty Hynes

Arleen McCarty Hynes （1916-2006）

ワシントンD.C.のセイントエリザベス病院で初の病院ベースの読書療法の研修プログラムを1974年に構築

NFBPTを1983年に設立

cf. lectio divina

レクティオ・ディヴィナ

Arleen McCarty Hynes

S	Spirituality	スピリチュアリティ、霊性
P	Perception	認知
I	Insight	洞察
R	Relevancy	関連性
I	Integration	統合
T	Totality	全体性

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

対話型読書療法（＝読書／詩療法）

成長と癒しの過程は読書という行為よりもむしろ対象についての

読書療法家によって導かれた対話を中心とする

↕

読書自体を主体とした読書療法

図書館司書が療法的可能性から本を探して薦めたことから派生

多くの司書、カウンセラー、英語教師、ソーシャルワーカーに拡大

読書療法は「本の処方」と同義

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

文学＝可能な限り広義で捉える

詩や創作的な作文に限らない

戯曲、短編、小説、歌詞、エッセイ、雑誌の記事なども

全体でも抜粋でも

映画や音楽の活用も

ただし言語を基礎とした一貫性、全体性が求められる

写真、絵画、インストゥルメンタルが多用

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

臨床における読書療法

精神障害：入院、通院や専門家による治療を受ける患者

矯正施設：刑務所の受刑者や保護観察

薬物依存：ドラッグやアルコール依存からの回復に効果

発達段階における読書療法

通常の成長過程においてあらゆる人々を手助けする手段として

学校、コミュニティセンター、図書館、教会など

療法的な意味合いや読書療法家の役割は臨床の場合に比べて小さい

青年と子ども・・・アイデンティティ、自立、自尊心

高齢者・・・ライフレビュー／多様な背景とニーズ、能力

支援団体・・・雇用、離婚、ホームレス、DV／障害・・・身体障害や慢性疾患

死を間際にした患者・・・ホスピス、セッションに耐えられる時間、本人と家族のニーズ

公共図書館利用者　cf.　病棟にどんな本を置くか　愛知県がんセンター中央病院

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

読書療法の定義

対話型読書療法では、訓練されたファシリテーターが話し合いを導くことで、対象となる文学作品に臨床／発達段階の参加者が感情と認知反応を統合できるよう手助けする。この文学作品は印刷された文章でも視聴覚素材でも参加者による創作的作文でもよい。

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

定義の前提条件

1. 読書療法は対話型の（双方向の）プロセスである。
2. 文学はその最広義において定義される。
3. 記載されたプロセスは臨床と発達段階の読書療法の双方において生じる。
4. 読書療法の実践は1対1、またはグループで行われる。
5. 効果的な読書療法の結果として、自尊心が向上し、適切な心理的、社会的価値が参加者の性格や行動に同化される。
6. 読書療法は療法であるが、その独自の効果のひとつは文学を主たる道具とするところにある。このため、発達段階の参加者、臨床における参加者の双方にとって読書療法は精神の健全な側面に特別に訴えかける。目標についての話し合いで見るように、対話型読書療法で強調されるのは問題の所在の診断ではなく、強みを励まし、補強することである。
7. 読書療法の効果はファシリテーターの能力にかかっている。個々の参加者のニーズと関心に訴える素材を選択し、参加者の反応を正確に共感を持って解釈し、文学と対話を通してより深い自己理解を引き出す。つまり、よい読書療法家は熟練した聞き手である。

第1部：基礎知識
1．対話型読書療法：定義

読書療法における「聴くこと」

声の調子：どのようにメッセージが伝えられるのか

ジャンル：どの形態（詩、ノンフィクション、フィクション）が選択され、そしてそれがどのように反応に影響するのか

ボディーランゲージ：言語にどのような非言語コミュニケーションが伴っているか（リラックスしているか、硬いか、落ち着きがないか）

回避、曖昧さ：何が語られていないのか

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

読書療法の目標

- 対応能力の改善
- 自己理解の向上
- 対人関係の明確化
- 現実見当識の拡大

→ 参加者の自尊心とやる気を高めること

- 自分自身を優しい目で見ることができる
- 自分をより優雅に育てる方法を見つける
- 変えられないことに対してより創造的に対応する

主な関心事

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

対応能力の改善

- **精神的、想像的な刺激・・・・・・【ワーク1】**
- **解放してくれる美の経験**
- **集中するものを提供**
- **感情の認知と理解**

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

自己理解の向上

- 単純な反応による自己肯定
- 過去の再収集による自己肯定
- 意見表明による自己肯定

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

対人関係の明確化

- **万人共通のものとしての感情の認識**
- **他者への意識の育成**
- **他者への思いやりの育成**

【ワーク2】

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

現実見当識の拡大

- **具体的なイメージや情報への一貫した関連づけ**
- **社会的、心理的、感情的現実への関連づけ**

第1部：基礎知識
2. 読書療法の目標

- 目標は計画通りに進められるものではない
- 目標は数量化できない
- 目標は尽きることがない
- 目標は療法的であり、診断のためではない

第14回　日本読書療法学会勉強会

テーマ：読書療法実践ガイドを読むⅡ
日時、会場は後日ご案内いたします。

日本読書療法学会主催　第2回講演会を
林望先生をお迎えして2014年5月25日に開催します。

ご参加ありがとうございました！