第 16 回　日本読書療法学会勉強会

「読書療法実践ガイドを読む　Ⅳ」

日本読書療法学会会長　寺田　真理子

2014 年 11 月 30 日（日）

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記のURLをご参照くださいませ。
http://ameblo.jp/teradamariko/entry-11983105322.html
※配布資料は著作権の関係上、ホームページでの公開は差し控えさせていただきました。

今回は「読書療法実践ガイドを読む　Ⅳ」というテーマを扱っていきます。前回に引き続き“Biblio/Poetry Therapy The Interactive Process: A Handbook”という実践ガイドを読んでいきます。前回は読書療法家に求められるものについて扱いましたが、今回は読書療法セッションを容易にする戦略、平たく言えばどうやって読書会をうまく運営していくかを見ていきます。そして参加者側についても、参加者の役割の評価と読書会という集団の場での力学を見ていきます。

まずは読書療法セッションを容易にする戦略ですが、これを扱った本書の第 9 章は事例から始まっています。精神疾患のある患者たちのための読書会の事例です。地域に戻っていく前段階として、これから別のユニットに移るという変化を迎えるため、「変化」をテーマにした読書会です。会場にはテーブルがあり、その上に豆の入った容器が置かれています。片方にはえんどう豆、もう一方には違う種類の豆が入っています。参加者はこれらを一掴みずつとって皮を剥くように言われます。参加者は意図がよくわからないまま、言われたように皮を剥いていき、話をしながら作業を進めます。剥き終わった頃合いを見計らって読書療法家はこの読書会で扱う作品を紹介します。それが“The Ordeal of Change”、「変化という試練」です。人がいかに変化を嫌うか、変化に対して恐れを抱くかを扱った作品です。この作品に登場する男性は、ある冬をカリフォルニアでえんどう豆をとって過ごします。季節が移ろい、六月になると今度は鞘豆をとって過ごします。単に豆がえんどう豆から鞘豆に変わっただけでも不安があったということが作品の中で描かれています。この作品を読んで、変化ということについてどう感じるか、どんな不安を抱くか、話し合っていきます。参加者の話し合いを受けて読書療法家は「今回は変化についてある程度話し合いができたけれども、次回もこのテーマで話し合いを続けていきましょう」という形で読書会を終えます。

このような事例が導入部にあるのですが、基本モデルとして読書療法家が選択した素材を紹介する場合を見ていきます。まず読書会を開催する際の配置ですが、スクール形式ではなく円形に座ってもらい、お互いの顔が見えるようにすることでまとまり、結束を持てるようにし、交流を生み出していきます。

作品紹介ということで読書療法家が作品を音読します。中には文字を読むのが苦手で音声に頼らないといけない参加者もいるかもしれません。その場合は重ねて何度か音読をすることで内容を理解してもらいます。

読んだ上でディスカッションに入るのですが、自由な、非指示的な形で開始します。単に「はい」「いいえ」と答えて終わる質問ではなく、「あなたはこれについてどう思いますか」というように、話を続けていけるような質問をすることで読書療法家は進めていきます。中には、扱った作品に特定のテーマがある場合もあります。たとえば今回は友情について話したいということであれば、「この作品を読んで友情ということについてあなたはどう考えますか」というようにディスカッションを始めていきます。

何回か継続して読書会を行っていて、前回から継続して同じテーマを扱っていく場合もあると思います。「前回はこういうテーマを扱いましたが、今回、この作品を読んで、前回から続くこのテーマについてどう思いますか」と進めていきます。

読書療法家が作品を音読するだけでなく、参加者の誰かに音読してもらうこともあります。中にはうまく読めるか自信がない参加者や不安な参加者もいますので、まず読書療法家が一回読んだ上で次に参加者に読んでもらうのがいいでしょう。

ここまでが基本モデルですが、視聴覚素材を利用した応用モデルもあります。音楽をかけたり映像を見せたりするわけですが、対話の妨げとならないような配慮が必要です。たとえば、途中で機材を運んで準備を始めたのではバタバタして注意をそがれてしまいますので、事前に準備をしておかなくてはいけません。また、映像で映画のワンシーンを使う場合にいきなりそのシーンだけ見せても参加者にとってはよくわからないので、どういう映画でどういうシーンなのか、どんな流れなのかといった情報をきちんと提示した上で見せるようにします。

続いて、アイスブレイクや補足資料を利用する応用モデルを見ていきます。読書会が始まった初期のころで、参加者がお互いのことをよく知らずにぎこちないときや、回を重ねても参加者からの反応があまり出てこなくてもう少し刺激を与える必要があるとき、あるいはデリケートな話題を扱うので気持ちをほぐす必要があるときなどにアイスブレイクを使っていきます。アイスブレイクにも様々なものがありますし、後でワークとしてみなさんにも考えていただきますが、一般的なものでは自己紹介ですね。何か一言添えてもらったり、他にも好きな色や好きな季節を教えてもらうものがあります。少し変わったものとして、本書では禅を利用したアイスブレイクが紹介されています。参加者に紙と筆と墨を渡し、目をつぶって心に浮かんだものをそのまま筆でパッと書いてもらい、目を開けてそれを見て感じたことを言葉にしてもらうのです。そうすると日常の枠が取り払われて枠外での思考ができるのではと思います。

補足資料を使う場合には、視覚素材、実物素材、聴覚素材、そしてアート素材があります。まずは視覚素材から見ていきますと、作品に関連した漫画やイラストを使うということがあります。本日配布した資料に、漫画のコピーがありますが、これは私が認知症ケアの講座で使用しているものです。認知症の場合、見えないはずのものが見えるという訴え

があります。たとえば、実際にはネズミはいないのにネズミがいるとか。そんなときに介護者は「ネズミなんかいないでしょ」と相手の現実を否定してしまいがちなのですが、そうではなく相手にとっての現実に入っていってそこで対応することが大切です。「ネズミはどこにいるの？　一緒に探しましょう」という具合に。それをお伝えしている講座なのですが、その導入部分に使用しているのがこの漫画です。『ヘルプマン！』という介護業界を舞台にした漫画の第一巻から抜粋しています。

どういうシーンかというと、長年学校の先生をしていた沢田さんという女性がいて、いまは認知症があり、デイサービスに通っています。デイサービスでは「靴が盗まれたわ」とか「学校に行かなくちゃ」と訴えています。それに対して職員は「靴はここにあるでしょ」とか「学校に行くなんて聞いてないし、いまここに着いたばっかりでしょう」と一生懸命沢田さんを引きとめようとしています。そうこうしているうちに先輩の職員から「早くトイレに連れて行きなさい、もらすわよ」と言われ、あわてて「沢田さん、今日は学校休みですよ」と呼びかけるのです。すると、それまで職員のことを完全に無視していた沢田さんは「あら、そうだった？」とはじめて振り返ってくれるのです。

最初は沢田さんは沢田さんの世界にいて、「学校に行かなくちゃ」と思っていて、職員は職員の世界にいて「この人をここに引き止めなきゃ」と思っているので、お互いの世界が交わらないのですが、「沢田さん、今日は学校休みですよ」と呼びかけたときにはじめて沢田さんの世界に職員が飛び込んでいっています。「相手の世界に入っていく」ということを絵でわかりやすく伝えてくれる素材だと思ってこの漫画を使っているわけですが、このように視覚素材を補足資料として使うことができます。

写真を使う場合もあります。「ドア」という詩を扱う際、参加者に事前にドアの写真を見つけて持ち寄ってもらうようにしました。お互いに自分の選んだドアの写真を見せながら話し合いを進めていってもらうようにしたのです。私も以前にカウンセリングを学んでいた際に「老いの心理学」という講座があったのですが、その際も自分の若いときの写真を持参するように指示がありました。数年前の写真を持ってくる人もいれば二、三歳くらいの子どもの頃の写真を持ってくる人もいてバラバラだったのですが、お互いの写真を見ながら老いというものについて考えていく講座でした。このように写真を使うと話し合いの取っ掛かりにもなりますし、必要以上に自己開示の不安を持たずに個人的なことも話せるのではないでしょうか。

アイスブレイクのつもりで補足資料を使ったところ、予想以上に話が弾んだり、気づきを得たりという場合もあると思いますが、その際は無理に予定していた流れで進めようとはせずに、そこで出てきた気づきを大事にして進めていきます。参加者にとってどれだけ気づきが得られるかのほうが重要だからです。

続いて実物教材について見ていきます。作品中に帽子やスリッパ、あるいは石や貝殻が登場する際に、実物を持参してそれを見ながら話を進めていきます。また、焼きたてのパンの香りが登場するなら焼きたてのパンを実際に目の前にして五感を刺激して進めていきます。ちなみに、日本近代文学館にある Bundan というカフェでは、たとえば谷崎潤一郎の『蓼食う虫』に出てくるトーストサンドイッチや村上春樹の『世界の終わりとハードボ

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotheracy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapêutica

イルド・ワンダーランド』に出てくる主人公の朝食が実際に食べられるようになっています。そういうものを味わうとまた作品の味わい方も深まってくるでしょう。

以前に紹介した例ですが、目の不自由な方たちの読書会で「ジングルベル」という作品を扱った際に、実際にベルを使ってその音色を聞きながらクリスマスの思い出を語り合うというものもありました。

特に精神疾患が重くて内にこもりがちな場合、なかなか積極的に参加してくれないのですが、そういう場合でもコーヒーテーブルでいい香りがしていてそこで一緒にやりましょうと言うと参加してもらいやすくなったりします。五感への刺激が助けになってくれます。臨床の場合に言われているのは、グループ内の対人意識や交流の欠如です。たとえば物を落とした人がいても拾ってあげようとしないなど、社交性が欠如しているのですが、実物教材を活用していくうちに同じ状況で拾ってあげるようになるなど、変化が見られるそうです。臨床に限らず通常の発達段階の場合でも、実物教材を活用することで普段見慣れたものに新しい意味づけができることがありますので、ぜひ五感を有効に活用していってください。

次は聴覚素材です。たとえば歌詞を使う際に単にそれを目で追うだけでなく実際に音楽をかけて聴いていくことができるでしょう。BGM として音楽を使うこともあります。落ち着きのないグループの場合にちょっと変わった民族的なもの、たとえば日本の能やインドの民族音楽などを使うことで参加者の注意を引くことができます。私も自分の講座でチベタンベルというものを活用しているので、持参してみました。チベット仏教で使われるもので、独特の音がします。50 人～60 人の講座でディスカッションをしてもらうと、またこちらに注意を戻してもらうのが大変なときもあるのですが、そんなときにこういう変わった音がすると参加者も「なんだろう？」と注目してくれるので活用しています。これはワークショップに関する本で知ったものですが、インターネットで販売されていて、色々なタイプがあります。音も試聴できるようになっていますので、ご関心のある方はお試しください。こういうちょっと変わった音のほか、雨の音や海の音、風の音のような自然の音を活用することもできるでしょう。

続いてアート素材です。クレヨンやペンを渡して絵を描いてもらうものです。私も受講中の占星術講座で絵を描く時間があります。たとえば「あなたの金星にはこういう特徴があります」と教えてもらい、その上で「その金星の特徴を絵で表してみてください」とやるのです。すると同じ素材を使っても参加者によって描くものがまったく違うのです。抽象画風のものを描く人もいればメルヘンタッチの人もいて、見ていて面白いですし、そこから話も弾みます。こういうワークをするときに読書療法家自身もワークに参加すべきかどうかですが、私の受講している講座では先生自身も一緒に勉強するというスタンスなのでワークも一緒にやっています。そのほうが一緒に楽しめるという参加者もいるでしょうし、逆に、一緒にやられると威圧感を覚えるという参加者もいるでしょうから、それは参加者に応じて対応していくのがよいでしょう。

以前に「矯正教育と読書療法」というテーマで勉強会を開催した際に少年院での読書会について取り上げました。そこでは絵を描いてもらうようにしていたのです。『木を植えた

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotheracy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapêutica

男』という、絵本にもなっている作品がありますが、この作品を読んで絵を描いてもらうのです。すると、まさに木を植えているところを描いていたり、森になって育っていくところを描いていたり、物語の終わりのずっと先の未来を描いていたりと、人によって描くものが大きく変わってくるのです。単に感想文を書いてもらうのでは、文字にするのが苦手な子もいますし、感想を語り合うのにも言葉での表現が難しかったりするので、そんなときに絵を使うことは交流の取っ掛かりになってくれます。

こういう補足資料を使う際に気をつけないといけないのが、それを使うこと自体が主眼になってしまうことです。それでは選べる作品も限られてしまいますし、時間をとりすぎて本来するはずだった話し合いに時間が割けなくなってしまいかねません。本末転倒にならないように注意していく必要があります。

ここまでは読書療法家が資料を選択する場合について見てきましたが、次に参加者による選択について見ていきます。まず、セッション時間内に選んでもらう場合です。読書療法家がいくつかの作品を用意した上で選んでもらうのですが、十分な選択肢を用意することが必要ですし、それを参加者が見ていくために十分に時間をとることも必要です。「好きな作品を選んでください」「みんなで分かち合いたいと思う作品を選んでください」というようにして参加者に選んでもらいます。それをどうやって順番に発表していってもらうかについては、読書療法家が決めるか、あるいは参加者に話し合って決めてもらいます。

選んだ本人しかその作品は把握していないので、それを音読してもらって他の参加者たちとまずは分かち合います。中には選んだけれど発表したくないという参加者もいたりしますが、無理強いはせずにその場合は他の参加者の発表を聞いていてもらいます。そうやって聞いているうちにやっぱり発表したくなったりもするので、様子を見ながら、発表したそうであれば話を振って促すようにします。

「私の選んだものなんてたいしたものじゃないんです」とか「誰も私の選んだものなんか興味ないと思います」ということを言う参加者もいますが、それは自分に対して過度に注意を引きたいという訴えであるわけです。こういうときに「そんなことないですよ」などと対応しがちですが、むしろ淡々と「あなたがそれを選んだということは、それはあなたにとって何らかの意味があるということだから、みんなで聞いてみましょう」と対応していくのがよいでしょう。

どんな作品を選んだとしてもその作品に対してきちんと敬意を払います。どうしてその作品を選んだのかまできちんと語ることは難しいかもしれません。理由を語ってもらうことを目指すものの、そうできなくても、作品を選んだだけでもその人にとっての自己表現と考えられるので、それに対してきちんと敬意を払っていくことが大切です。

中には作品に対して過度に愛着を持ってしまって、他の人がそれについて話し合うことが耐えられないとか、自分が話を終えて他の参加者の作品に話題が移ることすら自分がないがしろにされたように思ってしまうこともあるので、参加者の気持ちに対しては注意を払う必要があります。

セッションの時間外に作品を選択する場合もあります。事前に参加者に依頼して持参し

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

てもらうのですが、その場合は他の参加者の分のコピーも用意してもらい、全員でそれを分かち合えるようにします。セッションの時間内に選ぶ場合はどうしても時間に制限がありますが、時間外に選ぶ場合は余裕がありますので、なぜその作品を選んだのかという話に焦点を当てていきます。話し合っていく中で、選んだ本人も気づいていなかったけれども、作品にはこんな深い意味があったというような気づきを得ることもあるでしょう。

対話に入っていく際に、読書療法家のほうで対話に介入することが必要になりますので、これを見ていきます。まず、作品そのものが問題になるわけではなく、あくまでも参加者一人ひとりがそれについてどういうことを感じ、考えるかということのほうが大切なのだと心に留めてください。作品の文学的解釈を追及するものではないので、自分がどう感じたか、自分の経験にどうひきつけられるかを見ていきます。ですから話しかけるときも、読書療法家は「あなたは」とか「みなさんは」と話を振っていくことになります。共通の理解を求めるとか、作品の読み方について合意を得るとかいったことを目指すわけではなく、個々人がどういう理解をしたかを問います。そもそも介入することがふさわしいのか、介入以外の選択肢はないかと考えながら介入をしていきます。

「非指示的に反応を促す」というのは、たとえばあるおじいさんのモットーとして「生きるときはとにかく生きて、死んだらそれまでだ」というものがあるのですが、これについてどう思うかを話し合ってもらうのです。「あなたはどう思う？」と自由に話を振っていくと、「うちのおじいさんはこういうことは絶対言わない。将来の計画をきちんと立てなさいっていつも言ってたから」という話を参加者がしてくれます。だけどもし「このおじいさんのモットーはいいと思いますか」という訊き方をしてしまうと「いい」ということ自体が価値判断を含んでしまいますので、このような価値判断を含まない訊き方をするようにします。なにも質問形式の介入だけに限らず、「あなたの言うことはわかりますよ」といって先を促すこともできますし、何も言わなくてもきちんとうなずきながら聴いていたり、話がうまくまとめられない人に対して「つまりこういうことですよね」と上手にまとめながら相手の話を聴いていくことで反応を促すことができます。

「非言語のファシリテーション」とは、参加者が発する非言語のメッセージに注意を払うとともに読書療法家自身が発する非言語メッセージにも敏感にならなくてはいけないと前回お話しましたが、非言語のうなずきやジェスチャー、笑顔で話を聴くことで反応を促していくということがあります。それから、沈黙を上手に使うこと。慣れないうちは沈黙があるとなんとかその沈黙を埋めなきゃと焦りがちですが、生産的な沈黙があります。作品を読んだ後に全員がじっくり考える時間をとるなど、沈黙をうまく活かしていくことも大切です。

「指示的なファシリテーション」もあります。話がバラバラになってしまったのでどうしてもまとまりをつけないといけないとか、妨害行為があって注意しないといけない場合に必要になります。たとえば、問題の焦点だけを絞って、それに対するアプローチは自由にする場合、「みなさんはこの件について不安な気持ちを話し合いましたけれど、この点をもっと深めていきましょう」という具合です。また、「あなたはこの詩のこの一節が特に気

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

になったようですが、どういうことを感じたのかもっと詳しく話してくれますか」と働きかけることもあります。何かを具体的に指定して話を進めていくこともあります。「あなたはこの詩を読んで子ども時代のキャンプを思い出したとお話してくれましたが、どうしてこの詩がキャンプと関連してくるのですか」というように相手の話の具体的なところを訊いていきます。また、話に食い違いがあったときに、「先ほどはこういうお話をされていましたが、いまはこういうお話をされて、食い違いがあるようですがその点を説明してくれますか」と説明を求めていくこともあります。それから、相手が自分で気づいていない強みを見つけて引き出してあげることもできます。「いまのお話を伺っていると、あなたは息子さんのために何がいちばんいいのか、本当に考えて決めてこられたのですね」という具合に。また、グループ内での話し合いを深めていくために「いま B さんはこういう意見を言いましたが、みなさんはそれに対して賛成ですか、反対ですか」というように反応を引き出していくこともあります。

不適切な行動、前回はペンで机を叩いている参加者がいてその音が気になって他の参加者が集中できないという例がありましたが、そういう場合に注意をするために指示的な働きかけをすることがあります。その際は共感的な態度を忘れないことです。もし注意をしても相手の態度が変わらない場合は退室してもらうこともあります。本書の例では、ある詩を読もうとしたときにひとりの参加者が「こんなものはくだらない。自分は絶対読まない」と主張しました。こういう場合の対応方法として、その反応の様子を見て「それではこれはやめて他の作品を読みましょうか」となることもありますが、たとえ反対されてもその作品を使うことが参加者たちのためにいちばんいいのだと考えるならその作品を使います。反対している人に対して「あなたが反対しているのはわかりました。それでも私たちはこの作品を使ってやっていきたいと思うのですが、いかがですか」と訊いてみます。それでもだめならその人には外れてもらうことになりますし、納得してもらえればそのまま進めていくことになります。反対があった時点で全員の気持ちが乱れていると思うので、もう一度改めてその作品を紹介する意味で再び音読をしてから再開します。

「対話の焦点の方向性を変える」場合を見てみましょう。あらかじめセッションの流れがあって、ここでディスカッションをして、ワークをして、という流れのために焦点の方向性を変えなければいけないことがあります。他にも、話の焦点がそれてしまったとか、すでに話しつくしてそれ以上深堀りできないので変えていくこともあります。「この詩のこの一説についてはもうみなさんで十分語りつくしましたから、他の部分も見てみましょうか」という具合に。同じ作品の他の部分に焦点を当てたり、はじめから読み直したりしてみることで新しく焦点が浮かび上がってくることがあります。あるいは先ほど紹介したアイスブレイクのようなアクティビティをそこで持ってくることもできますし、うまく話が弾まないときにバックアップとして用意してきた作品を使って、そちらで進めていくこともあります。ただし、先ほども沈黙について触れたように、一時的な小休止の場合もあると思うので、そこで慌ててつつこうとするよりは少し待ってみることです。参加者の考えが深まってまた話が盛り上がっていくこともあるからです。沈黙を怖がり過ぎないことです。

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotheracy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapêutica

「終了」についてですが、セッションの終え方には様々なタイプがあります。まずはそのセッションのまとめをする方法です。今日はこういうことを話し合いました、とまとめて終えるのです。なにも話題になった事柄についてコンセンサスを得なければいけないわけではないので、単に話題になった事柄を振り返るだけで十分かと思います。また、セッションでは必ずしも問題点の解決には至らないと思います。「解決しました」ではなく「今日はこういう問題があることを話し合いました」と認識するだけで十分ですので、問題点を整理して終えます。他に、次回にどういうことをするかという予告をして終えることもできます。たとえば「今日は変化にどう対応するかということを見てきたので、次回はさらにこれを深めていきます」というように。あるいは「今日は孤独ということについて話し合いましたが、これで十分論点は出尽くしたと思うので次回は別の話題を扱います」というようにまったく違うことを扱う予告で終えることもあります。また、たとえば孤独について話していたらそれに関連して疎外感というテーマが出てきたので次回はこれを扱おうという具合に派生していくこともあるでしょう。作品を改めてもう一度読むことでまた見方も変わってきますので、再読して終わることもできます。読書療法家が読むだけでなく、特に反応の強かった参加者や印象的な話をしてくれた参加者に読んでもらうこともあるでしょう。

アイスブレイクの場合と同様に、最後に補足資料的なものを活用することもできます。漫画や絵を見せたり、音楽を聞かせたりして終えることもできます。実際に読んだ中から自分にとって大事だとか価値があると思うことを書き出してもらって、それに基づいて今度どういうことをやっていくのか、個々人の計画を書いてもらうこともあります。これは自己啓発系のセミナーにあるかと思いますが、私も以前に参加したセミナーで「人のことを応援する」というワークがありました。自分が応援したい人の名前を三名書き出して、その人を応援するために今後何をするかを書き出すものでした。ビジネス系のセミナーでも、このようにその後の行動につなげていくものは多いかと思います。

ここまでセッションの開始から介入、終了まで見てきましたが、ここでワークをしていただきます。先ほどアイスブレイクについて話をしましたが、みなさんもこれまで参加されたセミナーやご自身の主催するセミナーなどで印象に残っているアイスブレイクがあるかと思いますので、それを書き出してみてください。

（以下、参加者の方々の回答です。）

- ケータイやスマートフォンで撮影した写真をお気に入りの一枚を紹介してそれにまつわるエピソードや本人の好きなものについて話す（視点や視野の転換につながる？）（風景やお食事、花や草や空、動物、家族などの写真）
- 自己紹介
- 世間話　ただし時事ニュースではなくセミナーや勉強会のテーマに近いこと
- 何か期待を裏切ることをする
- 余裕があれば、クイズ、体操
- 相手を知るということで、自分について語る。生きがい、趣味、打ち込んでいる

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

ことなど→それをカードに書いていく。そのカードをグループ内で配り、他己紹介をするためにインタビューをする→他己紹介→最後に全員の紹介について感じたことを書く

- グループに課題を与えて、解決する　いくつかのカードがあり、そのカードから課題の数枚のカードの解決を図っていく　カードには一部の情報しかない→全員に配布し、そのカードを他人に見せないでそれぞれのカードを読んでいき、協力して解決していく
- 俳句を作り、5、7、5 で切り参加者のみんなで句を作る
- ボールを投げて、キャッチした人が次の順番。最初に必ず言ってもらうことをきめてある
- 相手をほめる
- 体を動かすやり方をとり入れたり
- 大人数の場合自己紹介だと、たくさんの人に言うのはとても緊張するので、全員で動きながら 1 対 1 で 5 分くらい何分か互いに自己紹介しながら次々に相手を変えて数をこなしていく（5 人くらい）

私が自分の講座で活用しているのは、「実は、私は……」で始まる打ち明け話をしてもらうことです。すると「実は、私はコスプレイヤーなんです」とか「実は、私は来週結婚するんです」とか「実は、私はこの間夫が出て行って母ひとり子ひとりになったんですけど、がんばります！」とか、思い切った打ち明け話をしてくれるので、それでうちとけられたりします。他に、好きなものを書き出してそれについて話し合ってもらうというのもよくありますし、クッシュボールを使うことも多いかと思います。

ここまでが第 9 章で、次は第 10 章なのですがそれは創作的作文に関する内容で、日本読書療法学会では創作は含めず読書のみに限って扱うため、割愛して第 11 章の参加者に関する話に移ります。

本章でも事例から始まります。DV 被害にあってシェルターで生活している女性たちに向かって読書療法を行っています。読書療法によって、犠牲者としての立場から自分のアイデンティティを確立していくために週 2 回のセッションを行っています。最初に読書療法家のほうからセッションの記録をとらせてほしいと申し入れます。参加者たちは不安そうな様子を見せますが、あくまでも自分のスキルアップのために利用するものだということを話して納得してもらいます。そしてセッションをやってみると、作品を使うことで参加者たちにも自分のことを表現しやすかったのです。それまでは自分の過去について話してほしいと言うと、過去と向き合うことに抵抗があってできなかったのが、作品を通して自分の話をすることでやりやすくなったのです。

セッションを続けていくうちに、読書療法家のほうでも参加者の特徴が色々とわかってきます。「この人は自分の論点をきちんと説明できるな」とか「この人は指名されない限り自分から積極的に発言はしないな」とか。意見を言ったときに「それはこういうことで

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

すか」と質問されると、それを批判だと捉えて「すみません」と謝る参加者が多くいました。読書療法家はセッションのたびに毎回記録をとり、それを参加者個人個人の記録にまとめていきました。そうしていく中で、一人ひとりについて見えてくることが多くありました。記録をそのようにまとめ直すのにはとても手間暇がかかりましたが、それに見合うだけのものが得られたのです。

参加者の役割についてですが、自分たちに役割があることを参加者が自覚することが重要です。一方的に与えられるだけでなく、自分自身の成長のために自分も関わってやっていくことなのだと自覚する必要があります。

「作業支援機能」というと難しそうですが、読書会をうまく進めていくために参加者にも関わってもらうのにどういうことをしてもらうかです。「説明機能」には、まず「情報検索」があります。作品を読んでわからないことがあったときに「これはどういう意味ですか」と情報を検索し、求めていくのです。そして「情報提供」。その作品を自分はどのように理解したのか、どんなことを思ったのかを表現していきます。「明確化」は、単に表面的に理解するだけでなく詳しく作品の内容を掘り下げていくことです。「詳細説明」は、自分の体験に照らして言うならこういうことだとか、自分の意見を詳しく述べていくことです。

「表現機能」としては、単に指名されるのを待つのではなく率先して関わっていく「率先」、話し合いの中で「こういうところが類似点ですね」「こういうところが相違点ですね」とまとめていく「整理」、論点が見えなくなってきたときに必要であれば「方向づけ」をしたり、色々な意見が出てきたときに「ここまでの話をまとめるとこうなりますね」と「要約」をしたり、その作品を自分が好きか嫌いか、考え方に賛成か反対か、間で揺れるのかといった「意見表明」をしたりします。

中には、参加者がひとつの役割に固執してしまうことがあります。「詳細説明」とありましたが、自分はこう思うとか、自分の体験談をずっと話し続けるということになると、他の参加者が意見を言えなくなってしまうので、読書療法家のほうで各参加者の役割を見ながら調整していきます。

実際に読書会を運営していく中で、非生産的な役割を参加者が果たしてしまうこともあります。これらは臨床の場合は明らかですが、通常の発達段階の場合はもう少し隠れた形で出てきます。自分に注意を引きたくて出てくることが大半ですし、その参加者がどのような感情を持ってその役割をしているのかを見ていく必要があります。

「妨害や抵抗」は、話し合おうとしているテーマから注意をそらそうとしたり、知的な話し合いに持ち込んで自分の気持ちをきちんと話し合うことを避けたりすることです。個人的な問題に向き合いたくないために生じます。

「攻撃」は身体的な攻撃の場合は少ないでしょうが、やたらと批判をしたり人のことを責めたり馬鹿にしたりということがあります。

「認知欲求（承認欲求）」が強い場合は、どうしても自分が注目されていないと気がす

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

まないので自慢話をしたり極端なことを言ってみたり、大きな声で話したりして自分に注目を集めようとします。

「支配」は単に注目を集めるだけでは気がすまず権威を振りかざしたり、人の話に割って入ったり訂正したり方向性を決めたり脅したりして話を支配しようとすることです。

「特別な関心」は自分にとって関心のあることだけをやたらと追い求めようとする傾向です。

「内向」は引きこもりのように関わりを閉ざしてしまい、最低限の反応しかしなかったり、参加を拒んだり、いたずら書きをしていたりという具合です。

このような非生産的な役割が見られることもあるわけですが、その中で読書療法家は参加者の役割をどう評価していくかを見ていきます。「目標と観察可能な態度」ですが、参加者の成長は画一的な基準で判断できるものではなく、あくまでも個人個人にどのような進歩があったかを見ていきます。本書に登場する Y さんという女性は、参加を始めた当初は簡単なコメントをする程度でしたが、回を重ねるにつれて自発的に自分のことを表現してディスカッションにも積極的に関わるようになりました。一方、X さんという男性は最初はかなり内向的でした。資料を渡そうとしても、それを受け取ることすら拒否するのです。けれども六ヶ月経つころには資料も受け取り、それを読み、尋ねられれば何らかのコメントを返すようになりました。X さんと Y さんを比べてしまうと、X さんはまだまだだということになってしまいますが、X さん個人を見たときには大きな成長があったわけです。画一的な基準に照らして判断してしまうのではなく、あくまでも一人ひとりを見てその人にとってどういう進捗があったのかを見ていきます。中には、成長があっても止まってしまったり、停滞した後に成長が見られたりということもあるので、そういうことを追っていくためにも一貫した記録管理が重要になってきます。記録の取り方は個々人で工夫していくものですが、慣れてくれば頭で覚えていられるようになりますが、最初の段階では詳しくメモを取り、一人ひとりの記録として残して管理をしていきます。

「グループ機能」について注意しておくことは、読書療法家が記録を残すときに単に表面的に要約してしまわず、詳しい状況を記録しておくことです。たとえば「この人はセッションに協力しなかった」とするのではなく、「こういうコメントがあった後に急に黙り込んでしまって参加をしなくなった」というように、具体的に何が起こったのかを記録していく必要があります。

参加者の「反応パターン」を見ていくのですが、場合分けがされています。まずは「発達段階／臨床の参加者」ですが、後で見ていく「低機能な臨床の参加者」と異なり、比較的問題が少ない場合です。対話について、まず「参加の頻度」を見ます。いつも参加するのか、それともほとんど参加しないのか。「関与の度合い」は、どれだけ気を配って関わっているのか、関心がないのか、敵対的な態度を見せているのか。「対話における役割の引き受け」は、率先的に話を進めているのか、自発的な反応があるか、それとも指名されるまでは何も話さないのか。「反応の性格（自己理解）」は、自己肯定的なのか、それともネガ

日本読書療法学会
The Japanese Bibliotheracy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapêutica

ティブに自分の失敗にばかり焦点が当たっているのかを見ていきます。

「社会的な交流」では、読書会の他の参加者に対してどういう態度をとっているのか、他の人がいることをそもそも意識できているのか、気分のムラがないか、妨害行為がないかといった「他者との関係」を見ていきます。「読書療法家との関係」については、オープンな関係が築けているのか、読書療法家から提案や申し出があったときに反応があるのか、それとも敵対的なのかを見ていきます。

次は「低機能な臨床の参加者」の場合ですが、これは精神疾患が重度で自分の身なりもなかなかきちんとできないような場合です。参加者の一般的な特徴として、「態度」を見ます。警戒しているか、アイコンタクトを取っているか、落ち込んだ様子なのか、気の抜けたような状態なのかといったことです。それから「身なり」。身づくろいをしているのか、髪の毛がボサボサじゃないかとか。「時間」に関して、将来のことを計画できるか、「いま、ここ」を生きているのかそれとも過去や現在がごっちゃになってしまっているのか。時間に関する感覚をどの程度持っているのかを見ていきます。それから「集中力」がどれくらい持つのか。ほとんど持たなくて集中が途切れてしまうのかを見ます。これらが「参加者の一般的な特徴」についてです。

「読書療法に関する一般的態度」に関しては、まず「参加」について見ます。自主的に来ているのか、それとも誰かに励まされて、助けられてやってきているのか。「身体的反応」として、くつろいでいる様子なのか、イライラして行ったり来たりを繰り返しているのか、怒っている様子はないかを見ていきます。「素材への反応」としては、素材に対して興味を持っているのか、読んで使っているのか、それとも破いたりして破壊してしまうのか。「反応の特徴」として、ちゃんと文脈に合ったことを言っているのか、文脈にはまったく関係ないけれども心から出てきたことを言葉にしているのか、あるいはまったく話題と関係のないことをただ一人でしゃべっているのかを見ていきます。

「社会的な交流」については、まず「他者との関係」。他の参加者と意見の交換をしているか、それとも敵対心を持って妨害行為をしているのか。「読書療法家との関係」についても、オープンな話し合いができるのか、それとも敵対心を持っているのかを見ていきます。

「適応評価」というのは、その人の「対応能力」、つまり自分自身の身なりをきちんと整えたり、衛生面、食事をとるなど社会生活の基本的なことができるのかということ。それから「現実見当識」。今日がいつで、ここはどこかということがわかっているのか。そして「自尊心」。言語的に表現されるものだけでなく非言語で表現されるものも含め、その人の自尊心がどういう状況なのか。たとえば自尊心が低いと身なりを構わなくなってしまうとか、やたらとネガティブな表現が出てくるとか、アイコンタクトを避けるとかがあります。また、自己評価が適切なものでないと、そこから他者への無関心にもつながりますので、そういう自尊心の状況を見ていきます。

続いて反応を見ていきますが、まずは自己評価です。その人が適切な自己評価をしているのか。自分の能力について楽観的に見ているのか、それともすごくネガティブな見方をしているのか。そして対人評価についても、どの程度その人がポジティブに人と関わって

いけるのか、まったくだめなのかということを見ていきます。

読書療法を継続するとなったときにどういうことを考えなければいけないかというと、読書療法をすることによって参加者の自尊心の向上や成長があるのか、現実見当識や対応能力を改善することができるのかです。もし読書療法を行ってもこういうことが望めそうにないとか参加者に十分な刺激を与えられる見込みがないときには終了することも選択肢となります。ここまでが低機能の臨床の場合です。

読書療法家が見ていかないといけないものにもうひとつ、個人の強み分析があります。強み分析には心理学でも様々なモデルがありますが、それらを参照して作成されたのが配布資料の「性格の強みと偏差」です（本書 174 ページ）。これはあくまでひとつの例として捉えてくださいという位置づけです。これを基に個々人で必要と思うものを付け足すことになります。少し見ていきますと、まず「自我とセルイメージ」で「自律」とありますが強すぎれば支配的になってしまいますし、逆にこれがないと自分の役割がわからずに混乱することになります。そして「自尊心」、自分自身の価値について客観的な評価ができているかどうか。評価が高すぎてもプライドが高くなってしまいますし、逆に低すぎても自分を卑下することになってしまいます。次に「対人関係」の「協力」、他人と協力できるかどうかですが、この傾向が強すぎても独占的になってしまいますし、弱すぎても依存的になってしまいます。そして「希望」、自分が望んでいることがかなうと信じているかどうか。それが行き過ぎれば非現実的なまでに楽観的になってしまいますし、希望が持てないと落ち込んで落胆してしまいます。「自分と世界」では「能力」、つまり適切に対応するだけの能力があるかどうか。行き過ぎれば完璧主義に陥ってしまいますし、足りなくても能力不足で対応できないということになってしまいます。それから「勇気」、困難や危険に直面する能力です。行き過ぎれば性急で考えずに動くタイプになってしまいますし、これがなくても心配しすぎて動けなくなってしまいます。それから「自分、他人、世界」の「感謝」、価値を認めてそれを楽しむということも行き過ぎれば偏見につながりますし、それがなくても無神経に振舞うことになってしまいます。そして「ユーモア」。馬鹿げた状況もユーモアを持って捉えることができるかですが、行き過ぎれば他人に対して不要にあざけることになりますし、ユーモアが足りなくてもイライラしてけんかをふっかけるような不機嫌な性格になってしまいます。ですからどれだけバランスをとっていけるかが問われるわけですが、このような強み分析を参考にしながら参加者一人ひとりの反応を見て成長を見守ることになります。

ここまで参加者の役割の評価についてみてきましたが、続いては参加者同士でどういう力学が働くのかという第 12 章の「読書療法における集団力学」を見ていきます。

本章でも事例から始まります。薬物中毒で、刑務所に入る代わりに読書療法のセッションを受けている参加者たちで、最初はかなり警戒心や疑いを持って読書療法家のことを見ていましたが、共感を持って関わり続けていく中で信頼関係もできてきたという状況です。そこで T.S.エリオットの『四つの四重奏』を取り上げました。エリオットが有名な詩人で

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

あることやこの作品がパラドックスを含んでいることなどは一切説明せずに読書療法家はこの詩を紹介しました。自分自身を見つける道のりには喜びはないのだ、自分が何も知らないということを知る道のりで、自分の持たざるものを持つ道のりなのだというような内容の詩なのです。これを読んで参加者はどういう反応を示したかというと、ある人は「私は変化が怖い。未知のことも怖いし、自分を知る道のりに喜びがないのはすごく痛ましい気がする。これはすごく深い詩だ」という反応でした。別の参加者から「たとえば洋服とかを所有するというのはどうなんだろう」という意見が出て、それに対して「洋服や車などの物を所有する、物質的な所有は大事なことではないか」とか「知恵は分け与えるほうが自分でただ持っているだけより増えていくからまた性質が違う」など、この詩をめぐって話が広がっていきました。その話を受けて、読書療法家は「次はまたこの話をもっと深めていきましょう」ということでこのセッションは終了しました。

このような集団プロセスとしての読書療法ということで、集団であることによるメリットがあります。読書療法は一対一よりも集団で読書会の形式で行うことのほうが多いのですが、それには理由があります。読書療法家と一対一で向き合うとなかなか話しづらいこともあるのですが、他に人がたくさんいると話しやすい雰囲気が作られます。また、読書療法家は権威的な存在として見られてしまいがちですが、それに対して他の参加者は仲間として捉えられ、仲間にだったら話しやすいということがあります。集団の中での社会的性質を見ていくことで学びも得られます。ここで扱う集団力学（グループ・ダイナミクス）はあくまでも基本的なものなので、本格的な集団力学については別途各自で学んでください。

集団の雰囲気を作っていく中で意識しないといけないのがまとまり、つまり結束と受容です。自分がどんな意見を言ってもきちんと受け入れてもらえるという雰囲気ですね。それから対人意識。特に臨床の場合では、他の人になかなか意識が向かないということがあるので、自分以外の人も色々なことを思っているのだということをきちんと理解することが大切です。

素材自体の力というものがあって、読書会が始まるときはお互いに相手のことをよく知らないのですが、素材が共通の話題となり、それについて話をしていくことで仲間意識が育まれていきます。

素材の持つ中立性もあります。自分自身のことについて話すというのではなく、素材について話すというように媒介を置くことで安心感を持って色々な話ができます。素材について話す中で、自分はこういう説明がうまくないと自覚したり、他の人に説明を求められて対応していく中でコミュニケーションスキルも磨いていくことができます。外の世界でそれをやると人間関係が難しくなってしまうこともありますが、読書会という安全な環境の中でコミュニケーションスキルを磨いていくことができるのです。

読書会の中で問題が起きたときに、それを直接指摘する方法もありますが、そうではなく、その問題を扱った作品を取り上げることで対応することもできます。たとえば、なかなか正直になれないとか人前で自分の意見を思ったように言えないと悩んでいる人に対し

てそういうテーマの作品を読んでもらうとか、グループ内での軋轢があったときに「あなたたちは対立していますよね」と突きつける代わりに比喩的なもの、本書ではレンガに挟まれたセメントの詩を扱っていますが、そういう作品を使うことで考えてもらうことができます。

集団の対話を通じての自己理解ができるのですが、全員で話し合っていく中で、こういう感情を持つのは自分だけではないのだ、他の人もこういうことを感じているのだという感情の普遍性に気づきますし、自分とはまったく違うものの見方、捉え方を知ることで新鮮な洞察が得られます。

「現実検討」とありますが、自分が思っている自分と他の人が思っている自分は結構違うということに気づきます。本書に登場する“Butterfly”という詩では、ピンクと紫の色をした蝶が花に止まっていて「ついておいで」と言うのです。ところがそう言われた人は「自分は反対側に行かなきゃいけないんだ」と答えるのです。この詩を読んで話し合ってもらったところ、ある男性は自分は孤立するのがいやなタイプだと思っていたのが、他の人には「あなたはすごく自立心が強い」と思われていたとわかりました。また、別の女性は「自分はどうするのか他の人に決めてもらったほうが心地いい」と思っていたのが「あなたは人の意見を全然聞かないわね」と言われてしまって、自己認識にかなり違いがありました。

「モデルの提供」というのは、他の人の反応を見て「この人のいま経験していることは自分の困っていることとすごく似ているから、この人の対応方法を真似しよう」とポジティブな形でモデルになることもありますし、逆に「この人に話を遮られていやだった。自分はよく話を最後まで聞きなさいと言われるけれど、こういうことなのかとわかった」とネガティブな形でモデルになることもあります。こういうふうに自分にとってのモデルを提供する役割も果たしてくれます。

このような集団力学が段階ごとに現れてくる特徴があるので、それを見ていきます。初期のミーティングで、どの程度そのグループにまとまりが出てくるかは、参加者同士がお互いのことをどれだけ知っているのかとか、共通の興味・関心があるのか、動機づけ、つまり読書療法によって成長したいとどれだけ思っているのか、そしてファシリテーターの力量によってまとまりが出てくるまでの時間は変わってきます。初回のミーティングは手続き的なことで占められると思います。ファシリテーターの自己紹介や参加者の紹介、手続きやスケジュール、この時間にこの場所でとか、このくらいの頻度でとか、目標、どういうことを目指すのかという認識の共有のために時間が割かれることが多いでしょう。グループのメンバーも固定するのか、それとも新しい人たちを今後迎えていくのか。その場で強調して伝えておかないといけないのが、正しいとか間違っているとかではなくあくまでも一人ひとりがどう思うかという個人の率直な気持ちを尊重していくのだということです。

初期の段階で問題になってくるのは呼び名です。前回、刑務所などでは呼び捨てにされ

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

ているからきちんとさん付けで呼んでほしいというニーズがあるとお話ししましたが、どういうふうに呼ぶかは大事なことです。以前に参加したワークショップでは、子ども時代の呼び名でお互いを呼び合うということがありました。参加者の求めている人間関係によって変わってくるでしょう。

臨床の場合、試すような振る舞いをする参加者もいます。わざと遅れてくるとか、訊かれてもわざと答えないとか。それに対しては共感を持って関わっていくことと、どういう素材を選んでいくかが問われます。そういう問題にうまく対応できるような素材を選ぶことが求められます。

素材の選択は、なるべく個人的な反応を引き出せるようなもの、最初の段階だと特にインパクトがあり、読みやすいもの、話を深めていけるものです。“The Red Balloon”は『赤い風船』のタイトルで映画にもなっていますが、これは芸術的に美しいという表面的な楽しみ方もできますし、うまく話が深まれば自由とはどういうことかとか、孤立や拒絶、迫害にどう対応していったらいいのかという深い話もできる素材です。

“Look, See”は詩なのですが、「木を見てごらん。草を見てごらん。葉っぱを見てごらん。それから人を見てごらん。ひとりずつゆっくり見てごらん」という内容です。単に自然の美しさを認めるという表面的なところで話し合いもできるし、うまく話が深まれば他者への敬意や関心というテーマで話し合いもできます。

俳句、本書では英語の俳句ですが、これもあいまいさがあるので解釈に幅が出て話が弾みやすいです。また、信頼や依存という話題を扱うのにあえて軽い切り口で童謡から入ることもできます。

「恐ろしいテーマの回避」ということを説明します。理想に燃えた、経験の浅い読書療法家が、精神疾患で通院している患者向けにセッションを行おうとしてある詩を選びました。「グリニッジ・ヴィレッジについての悲しい歌」というタイトルで、幽霊の出る階段のある屋根裏部屋に住む老女についての陰鬱なもので、「誰もいない。気にかけてくれる人も。話をしてくれる人も」という箇所が繰り返されます。老女がまもなく死んで、死後も誰にも気づかれないだろうと想像させます。読書療法家がなぜ選んだかというと、「患者さんたちがいかに孤独でさびしい思いをしているか私はちゃんとわかっている」と伝えたかったからです。しかし実際に使う前に彼女のスーパーバイザー（監督係）がチェックしてやめさせました。というのもこれを読んだら自分がいかに絶望的な状況に直面しているかに向き合わなくてはならず、つらいだけだからです。たとえこういう状況でも人は尊厳を持って生きていけることに読書療法家の考えが及ばなかったということがまずあります。何よりも、参加者の気持ちではなく自分の気持ちを伝えたいと思って選んでしまっていたのです。参加者が実際に読んだときにどういう気持ちになるのかを考えて選んでいくことが素材選びでは重要です。

初期のミーティングから回数を重ねて、読書療法のグループが成熟してくると、グループにとっては最も生産的な時期になりますし、初期のようにグループの結束や受容的な雰囲気を意識しなくてもよくなります。個々人のニーズにどう対応していくかを考えた素材

選びができます。ただ、グループの中でもメンバー変動があるでしょうし、いくら読書療法家自体に力量があっても、こういう成熟した集団にたどり着くまでには時間がかかりますし、誰もがこういう状況になれるわけではありません。また、へんに仲良くなって居心地がよくなって社交になってしまい、それ以上成長しようという欲求自体をなくしてしまう場合もあります。

ではどういうときに終了するのかですが、臨床の場合なら、ここで読書会をしなくても十分に自尊心も高まったし外でやっていけると判断されるか、逆に毎回妨害行為があってこれ以上やっても無駄と判断される場合です。あるいは治療計画の変更や治療グループの解散といった外部要因や、読書療法家が他のグループを立ち上げることになり、全体的に見てその立ち上げのほうが重要度が高いので現行のグループを解散することもあります。発達段階の場合は、十分に学ぶことは学んだので解散しましょうとか、単に通ってくるのが難しくなったという事情もあります。学校なら学期末など。

終了するとなったら最終回に向けて準備をしていきますが、臨床の場合は言われたことがよくわからない人に対して終了することと最終回がいつなのかをきちんとわかってもらう必要があります。見捨てられ感を持ってしまう人たちに対しては、自分の抱えている気持ちをきちんと表現できるような機会を作っていく必要があります。最終回は大体懇親会というか食事会のようにすることが多いですが、その中でも何か作品を扱っていく場合には終わりと始まりとか、新しい旅立ちをテーマにして選んでいくことになります。

脱落する人がいる場合もあります。ファシリテーターの性格やスタイルがどうしても合わないこともあります。人間同士ですから相性もありますし、合わないこともあるので必要以上に気に病む必要はありませんが、一定期間にそういうことが多くあるようなら、読書療法家も自分のやり方に問題がないか考えていく必要があります。

それから素材の性質。どうしても読むことが苦手という人もいます。また、視聴覚素材を使う場合に統合失調症などだと自分が盗聴されていると思って機材を忌避することがあります。

そして対話の困難性。どうしても何かについて話したがらないとか、毎回新しいことを扱うこと自体に耐えられない人もいます。

そして不満。取り扱う作品自体に不満がある場合は、読書療法家のほうでも自分の選び方が隔たっていないかとか、グループ内の一部の人の意見を反映して選んでいないかとか、もっと参加者に合った素材選びを検討する必要があります。もし必要であればスーパーバイザーの支援を受けてもう一度素材選びをしていきます。あるいは内容ではなくグループ内の人間関係に問題がある場合もあります。その場合は素材を通して話し合っていきますが、それでもだめで抜けていくということもあります。

どんな理由にせよ脱落する人がいた場合は読書療法家はその理由をきちんと自分なりに分析して次に生かしていきます。中には刑務所や薬物中毒の治療中であったりして感情的に色々な問題を抱えている人が抜けたいという場合がありますが、読書療法家はそれを

治療への抵抗と思ってしまいますが、きちんとした意思表示の場合もあるので必要以上に偏見を持って見ないことが大切です。

これで“Biblio/Poetry Therapy The Interactive Process: A Handbook”を読み終えることができました。次回はこれまでの内容に基づき、みなさんに実際に選書をしてきていただきます。次回の勉強会は 1 月 25 日（日）に開催します。「孤独」をテーマにした選書をしていただき、自分が考える孤独とは何か、どうしてその本を選んだのかということをお話いただきます。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。