

第1回 日本読書療法学会勉強会

「読書療法とは何か」

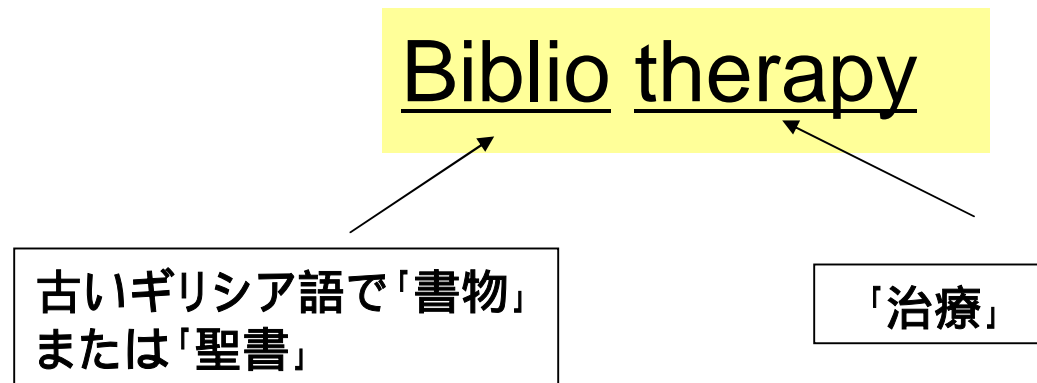
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2011年6月25日(土) 14:00 ~ 15:50

日本読書療法学会

The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapéutica



読書療法の意味



「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



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・ラブレール(『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「良好ナル書八百ノ
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

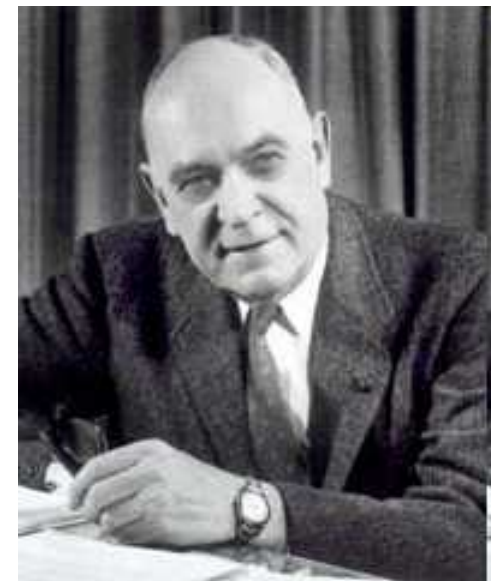
メニンガー兄弟



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**

2011/6/25

日本読書療法学会
<http://www.bibliotherapy.jp/>

読書療法の適用 (フィクションの場合)

クライアント側の準備

- 信頼関係
- 直面する問題についての合意
- 準備段階としての問題への取組

本の選択

本の紹介

クライアント
による読書

フォローアップ

- 創作的な作文
- 芸術活動
- ディスカッションと
ロールプレイング

処理段階

- 同一視と投影
- カタルシスと
解除反応
- 洞察と統合

読書療法の適用 (セルフヘルプ本の場合)

- 自己管理 / 最小限の接触 / 治療者管理
- 認知行動療法に基づく
- 具体的なモデルの欠如
- 適用のタイミング
- 治療者によるセルフヘルプ本のプログラムの詳細な検証

読書療法の適用範囲と限界

心理療法やカウンセリングに広く適用

- 一般病院、小児科、精神科などの病院、矯正施設、児童相談所、学校における教育相談など

適用の限界

- 読書それ自身の限界
- クライエントの限界
- 治療者の限界

読書療法の事例1

- 暴力的非行
- 常習恐喝
- 重罪犯罪少年
- 家出浮浪
- 抑うつ病
- 不安神経症
- ワギニズムス
- 性的不適応
- ヒステリー的不安兆候
- 非社会性
- 反抗
- 思想の偏向
- 強盗
- 非行

読書療法の事例2

- 離婚と再婚
- 家庭崩壊・機能不全家族
- 育児
- 養子縁組
- 里親
- 自己啓発・自己実現
- 重病
- 物質関連障害

読書療法の事例3

- ウェストヨークシャー州での取組
- テキサス大学のサントロック博士の調査
- 中国四川省地震での子どもたちの心のケア
と金子みすゞの翻訳詩
- 日本における各種の活動

日本読書療法学会のこれから

- 読書療法家の育成
求められる素養と研修プログラムの開発
- 読書療法の実践のためのデータベース構築
うつを中心にその周辺へと拡大
- 読書療法の研究・認知向上
勉強会の定期的開催

第2回 日本読書療法学会勉強会

2011年8月6日(土)14:00～16:00

テーマ:うつからの回復と読書

銀座 コンファレンスA

参考文献と書籍紹介

【参考文献】

“Using Books in Clinical Social Work Practice: A Guide to Bibliotherapy”
(John T. Pardeck, Haworth Pr Inc, 1997)

- 『読書療法』(坂本一郎、室伏武、明治図書、1966)
- “The Human Mind” (Karl A. Menninger、Alfred a Knopf)
- 『次郎物語』(下村湖人、新潮文庫)
- “The Road Less Traveled” (M. Scott Peck、Touchstone)
- 『いやな気分よさようなら』(デビッド・D・バーンズ、星和書店)
- 月刊『致知』2011年7月号「金子みすゞの詩を読む」(矢崎節夫、致知出版社)
- 『こころのりんしょう a la carte Vol.26 特集:受診しないうつ』(星和書店)
- 『こころの傷を読み解くための800冊の本』(赤木かん子、自由國民社)
- 『読書療法から読みあいへ』(村中李衣、教育出版)
- 『絵本はこころの処方箋』(岡田達信、瑞雲舎)

【書籍紹介】

- 『乙女の古典』(清川妙、中経文庫)
- 『謹訳源氏物語(六)』(林望、祥伝社)
- 『幸運がまいこむ100のルール』(植西聰、アスペクト文庫)

ご参加ありがとうございました！

