

第3回 日本読書療法学会勉強会

「セルフヘルプ本」

日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2011年9月25日(日) 14:00～15:50

日本読書療法学会

The Japanese Bibliotherapy Association
La Asociación Japonesa de Biblioterapéutica



セルフヘルプ本と読書療法の適用

セルフヘルプ本は、認知(行動)療法に基づくものを中心に国内でも多数出版され、出版点数も増加傾向にあります。

だが、提唱されているプログラムには十分な検証がなされていない場合もあり、治療者による詳細な検証が必要です。

フィクションに比べて適用のモデルは確立されておらず、適用のタイミングの見極めの困難も伴います。

今回の勉強会では、自己啓発書まで含めて広範囲にセルフヘルプ本を捉えた上で、それぞれにふさわしい適用方法(自己管理 / 最小限の接触 / 治療者管理)や適用の時期を検証します。

認知(行動)療法

認知療法では認知の歪みに対し、反証や多面的解釈を生み出す手助けをします。

1960年代には、感情・気分の一次的障害を本質とする病態とみされてきたうつ病という“感情の病”を、“思考の異常(thinking disorder)”という観点からとらえなおす斬新な考えをアーロン・T・ベックは公表するようになりました。これが、うつ病の認知モデルです。さらに、ベックはこの理論を治療的に応用するようになりました。これが、うつ病の認知療法です。

1970年代後半にベックの著作が公にされて、この頃から、抗うつ薬を用いた薬物療法との比較研究が次々に行われるようになり、うつ病に対する認知療法の有効性が実証されてきました。

1980年代以降、認知療法の適応となる病態は拡大する方向にあります。うつ病はもちろんのこと、神経症、とりわけパニック障害、さらにパーソナリティ障害、摂食障害、薬物依存、そして夫婦間の心理的問題へとその治療的試みは広がっています。認知療法は、アメリカ、ヨーロッパを中心に多くの臨床家の注目を集める精神療法へと発展しているのです。

わが国へのベックの認知療法の紹介は、1980年代後半から活発になりました。認知療法に関する著書や訳書、論文が現れはじめ、わが国においても精神科医や臨床心理士の間に関心が高まっています。

(日本認知療法学会のホームページから、一部省略や加筆をしています。)

いやな気分よ、さようなら 自分で学ぶ「抑うつ」克服法



単行本：824ページ
著者：デビッド・D・バーンズ、
野村総一郎他
出版社：星和書店
発売日：2004/04/27

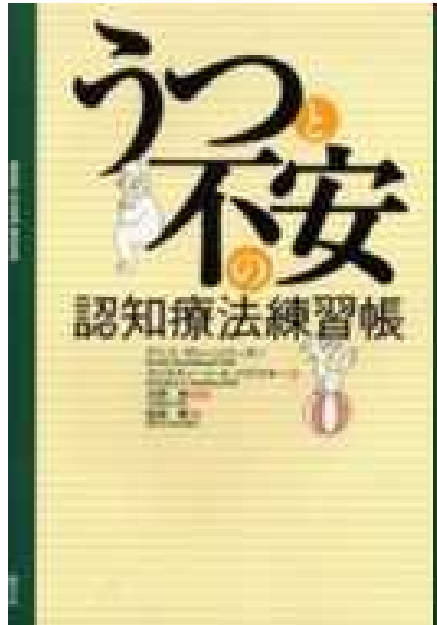
2011/9/25

豊富な臨床経験を背景に書かれた良書で、説明もしっかりしています。罪悪感や愛情への依存、完全主義の克服など、うつの場合に陥りがちな思考をどのように変えていけるかの実践例も豊富です。患者との対話例を盛り込むことで具体的な理解がしやすくなっています。

ただ、なにしろページ数が多く、文字も細かいため、かなり回復した状態でないと自分で読み通すのは困難です。治療者や周りの人が関わる上で学ぶのに用いるか、または本人が再発防止の観点から時間をかけて認知療法を学んでいく際に活用するのが適しているでしょう。

なお、後半部分はうつ病と薬に関する説明で構成されています。

うつと不安の認知療法練習帳



単行本: 262ページ

著者: デニス・グリーンバーガー、
クリスティーン・A・パデスキー、
大野 裕、岩坂彰

出版社: 創元社

発売日: 2001/12

2011/9/25

友人の死や妻の大病を経験し、「人生には何も残っていない」と考える人や、過去の虐待経験から「自分には生きる価値がない」と考える人など4人の事例を中心に具体例を通して認知療法の考え方を学べるようになっていきます。コラム法(配布資料参照)を中心に練習問題を多く含んだ構成です。内容のしっかりした良書で役立つ内容になっていますが、文字の細かさなど、うつが重い状態で読むのには適していません。この時期には、治療者が練習問題だけを手渡すようにして本人は読まずに取り組めるようにしたほうがいいでしょう。反復練習していくことで効果が上がるものなので、本人が読む場合には回復期になってからじっくりと時間をかけて取り組んだり、再発防止のために活用したりすると効果も期待できるでしょう。

こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳



単行本：125ページ
著者：大野 裕
出版社：創元社
発売日：2003/03/20

薄手の本ですが、自動思考のチェックやコラム法、スキーマ(自分特有の考え方のクセ)など、認知療法の基本的な考え方は網羅しています。

認知療法の説明を受けて、「ストレスに気づく」「問題をはっきりさせる」「バランスのよい考え方をする」「問題を解決する」「人間関係を改善する」「スキーマに挑戦する」という順番で、身近な例を用いながら進めていく構成です。

文字の大きさなど、ある程度文字が読めるようになれば取り組めるレベルなので、一人で読み進めるのにも適しています。認知療法の考え方を知り、自分の認知のゆがみに気づくだけで楽になれる場合もあるので、まず認知療法に触れるという意味ではこの本は入りやすいでしょう。

うつからの脱出 プチ認知療法で「自信回復作戦」



単行本: 193ページ
著者: 下園 壮太
出版社: 日本評論社
発売日: 2004/05

長引くうつに苦しむ人を対象に、認知療法に一人で行き詰まるものの挫折してしまう場合も多いことを踏まえて、「魔法」ではなく「慣れ」を提唱する本です。

失敗した数を少なくとも40回数え上げる「マジカル40」、「フォーカシング」、「細切れ目標達成法」など、現場での実践に基づいた各種の手法が自衛隊の心理カウンセラーによって紹介されています。

なかなか回復せずに自責的になりがちな心理状態をよく踏まえて書かれているので、回復期に一人で読み進めるのに適しています。病院や医者との付き合い方にも触れています。

対人関係療法

対人関係療法は、1960年代末から、アメリカにおいて、クラーマンやワイスマンが開発した治療法です。開発の際に目標とされたのは、新しい精神療法を作り出すことではなく、すでに行われている治療の中で有効なものを体系化することでした。このため、対人関係療法は、徹底した現実の観察に基づいて作られています。うつ病になる前に、その人の生活には何が起きているのか、というデータから、本書でも述べている「悲哀」「不和」「変化」「対人関係がない」という4つの問題領域が決められました。

これらさまざまなデータに基づき、マイヤーやサリバンたちの「対人関係学派」から原則を多く取り入れて作られたのが対人関係療法です。

クラーマンやワイスマンは、精神療法も治療法である以上、薬物療法と同じような厳しい試験を通り抜けるべきだという考えを持っていました。ですから、新しい薬を開発するときと同じように、その効果や安全性を調べる科学的な臨床研究を繰り返しました。このため、対人関係療法は効果についての科学的なデータが豊富にあるけれども、一般への普及が遅れた、というユニークな治療法です。

1990年代からアメリカでも一般に広まり始め、消費者ガイドでも支持されました。今ではうつ病に対する効果が科学的に検証された精神療法として位置づけられ、とても有名になっています。

(『「うつ」が楽になるノート』から)

「うつ」が楽になるノート みんなの対人関係療法



うつという役割を引き受けることを、うつ病が治るための第一歩として捉えるところから出発し、自分の対人関係を把握していきます。

自分の感情に注意を向け、よりよいコミュニケーションをしていくための方法を具体例とともに伝えています。

「悲哀」「不和」「変化」「人間関係のなさ」の4つの問題領域のどれに自分が該当するのかを考えた上で、それぞれに対応していきます。

文字も大きく薄手ですが内容は充実していますし、うつの人のお気持ちの動きを把握して書かれた文

単行本(ソフトカバー): 136ページ 章なので、一人で読み進めるのにも適しています。

著者: 水島 広子

出版社: PHP研究所

発売日: 2008/3/22

2011/9/25

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

森田療法

森田療法は、我国の精神科医、森田正馬(もりたまさたけ)によって1919年に創始された独自の精神療法です。元来は強迫性障害、社交恐怖や広場恐怖などの恐怖症性不安障害、パニック障害、全般性不安障害、心気障害などの神経症性障害が治療の対象でした。

森田療法では、神経症の根底にある不安や死の恐怖は自然な感情であり、よりよく生きようとする人間本来の欲望(生の欲望)と表裏一体の関係にあるものと理解します。にもかかわらず神経症の患者さんは、自己の不安を排除することに努力を傾ける結果、かえって不安が増幅し症状にとらわれていくのです。森田療法の核心は、このようなとらわれを打破することであり、患者さんが自己の不安も生の欲望も自然な人間性として受容し、「あるがまま」の自己を現実にならしていかれるよう援助していきます。



森田正馬博士
(1874年～1938年)

(日本森田療法学会のホームページから)

参考文献:『森田療法』(岩井寛、講談社現代新書)

うつが晴れるダイアリー

長引く軽い「うつ」に森田療法を活かす

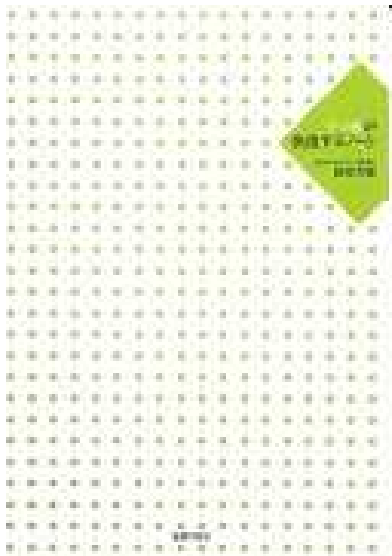


単行本：126ページ
著者：林 吉夫
出版社：創元社
発売日：2008/06

「長引く軽いうつ」を対象としたものなので、自殺願望を伴う重度のうつの場合には違和感を覚えるかもしれませんし、日記をつけるというこの方法が負担になることも考えられます。ただ、回復期にこのように日記をつけることで自己洞察を得ていくことは手助けになってくれると思いますし、「気分は気分としてそのままに、やるべきことを粛々とやる」という森田療法の考え方が随所に紹介されているのも参考になります。

軽いうつをわずらう51歳の男性と28歳の女性の会社員2人の日記の事例が大半です。字も大きめで負担が少ないつくりになっています。この事例とそれに対するコメントを参考に自己肯定感を高めていく練習にはよいですが、学べる手法としてはひとつに限られます。

うつ病が快復するノート



- 単行本：152ページ
- 著者：渡部芳徳
- 出版社：主婦の友社
- 発売日：2009/8/28

2011/9/25

書き込み式の活動記録が大半を占めます。記述欄よりもチェック式の箇所が多いのと、食生活に重点が置かれているのが特徴です。服用している薬や、その副作用のチェック欄もあります。冒頭は「自殺をしない」宣言で、続いてうつ病の原因や治療についての情報が掲載されています。巻末にうつ病の治療で用いられる薬の紹介が写真つきであります。

チェック式になっている箇所が多い分、記録を付ける負担は少なくすむかもしれません。自分の考え方のパターンについてなどの自己洞察よりも、客観的な生活記録を把握し、生活改善をしていくことから回復につなげるようになっていきます。

参考文献：『あなたを天才にするスマートノート』（岡田斗司夫、文芸春秋）

シスター鈴木秀子の 愛と癒しの366日



単行本：390ページ

著者：鈴木 秀子

出版社：海竜社

発売日：2007/08

2011/9/25

1日ごとに1ページで短い文章が記され、それに対して自分の「今日の気づき」を書き込んで使えるようになっています。うつの治療のためのものではありませんが、「幸福になれる能力を自分につける」「不安とは戦いません」「物事は良いも悪いもない」など、うつから抜け出すヒントになる考え方が多く紹介されています。書き込んで使うこともできますし、パッと開いたところを読むような形で読むなど、各自が自分にとって負担の少ない方法で使えます。装丁もやさしい雰囲気なので、プレゼントにも向いています。

参考文献：『今日をありがとう 人生にひるまない 365日の言葉』（曾野綾子、徳間文庫）

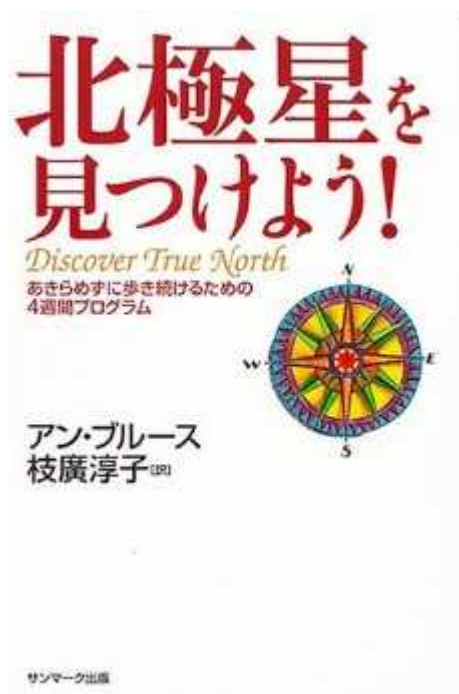
『いつでも引き寄せの法則』（エスター・ヒックス、ジェリー・ヒックス、菅靖彦、ソフトバンククリエイティブ）

日本読書療法学会

<http://www.bibliotherapy.jp/>

北極星を見つけよう！

あきらめずに歩き続けるための4週間プログラム



単行本：267ページ

著者：アン・ブルース、枝廣 淳子

出版社：サンマーク出版

発売日：2005/08/19

うつの治療のためのものではありませんが、うつをきっかけに大きくそれまでの生き方を変えていくときに、自分を見つめ直し、向かいたい方向を見極めるのに役立つ4週間プログラムです。自己肯定感を強め、天職を見つけ、魂(スピリット)とつながり、自分の潜在能力を活かしてアップグレードしていくためのワークや事例で構成されています。どうして自分に自信を持つことができないのか、どんな人間関係が自分を鼓舞したり逆に消耗させたりするのか、生活の中で何が負担になっているのかなどをじっくりと考えていくことで、本来の自分の姿を見つけ出し、どういう生き方をしていけばいいのかを考えるのに向いています。うつが重い段階ではなく、「何かをやりたい」というエネルギーが湧いてきたときに向いています。

あなたの中に眠っている 才能に気づく7つのステップ



自己啓発書ですが、ここで扱われる7つのステップ(「両親」、「過去の自分」、「人間関係」、「今の自分」、「欲望」、「未来」、「死」を見つめる)は、うつになってしまう原因とも関係する場合が多いので、それを時間をとって考えていくことで自分と向き合い、回復していくきっかけを与えてくれます。各種の心理学にも基づいていて、物事の捉え方を変えたり、有限性を意識して生きたりといった、うつのあるときになかなか持てない視点を得られるヒントがあります。文字数や文字の大きさなども抵抗が少なく読みやすいです。

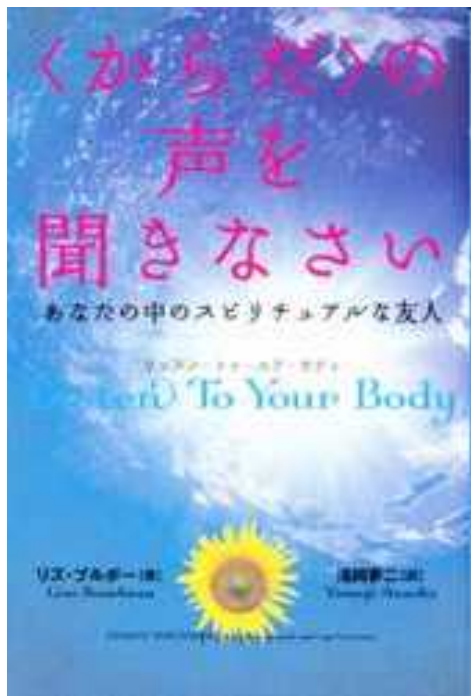
単行本:203ページ
著者:中山 和義
出版社:フォレスト出版
発売日:2010/06/04

2011/9/25

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

15

<からだ>の声を聞きなさい あなたの中のスピリチュアルな友人



単行本:317ページ
著者:リズ・ブルボー、浅岡 夢二
出版社:ハート出版
発売日:2004/09/29

うつの治療のためのものではありませんが、肉体、感情、精神、そしてスピリチュアルなレベルで自分を見つめ直すのに役立つワークブックとして活用できます。

数字や効率を追い求める生活によってバランスを崩してしまった場合には特に、考え方を变えるヒントが多く含まれています。うつの場合は自分で自分を痛めつけるような方向に自分の思考を使ってしまいがちなので、潜在意識に対する認識などを得ると気づきになるでしょう。

文字数やページ数などから、ある程度回復期に入ってから読むのが適しています。

第4回 日本読書療法学会勉強会

2011年11月27日(日)14:00～15:50

テーマ:私の読書法－療法的観点を中心に
銀座 コンファレンスA

【書籍紹介】

- ・『臨終力』(林望、ベスト新書)
- ・『運を引き寄せる宇宙の法則』(植西聰、青春出版社)
- ・『ものを持たずに豊かに暮らす シンプル・ライフの知恵袋』(講談社)
- ・『ゆたかな人生が始まるシンプルリスト』(ドミニック・ローホー、笹根由恵)
- ・『なにか、わたしにできることは?』(ホセ・カンパナーリ、ヘスース・シスネロス、寺田真理子)

ご参加ありがとうございました！

