

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)

当日は『こころが晴れるノート』P.50、P.51、P.54、P.55、『いやな気分よ、さようなら』序章P.6～P.9、『うつと不安の認知療法練習帳』P.104、P.105のコピーを資料として配布しております。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とも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-11083872682.html>

今日は「セルフヘルプ本」がテーマなのですが、セルフヘルプ本についての明確な定義があるわけではないのです。認知療法（認知行動療法）に基づいた本であったり、いわゆる自己啓発書であったり、かなり広範囲に捉えられると思います。日本でもこの分野の書籍が増えてきていて、特にここ数年はかなり出版点数が伸びている印象を受けます。ただ、その内容はどうかというと、特に自己啓発書の場合、十分に検証されたものなのかどうか、あやふやなものもあります。そのため、提示されているプログラムが妥当なものなのかどうか、使用する側がきちんと見ていくことが大事になってきます。

フィクションを使用した読書療法の場合ですと、精神科医やカウンセラーといった治療者がいて、その人と面接をして本を選んで、本人が本を読んでから面接をして……という適用モデルがある程度確立しているんですね。ところが、それに比べてセルフヘルプ本の場合は適用モデルが確立されていませんし、どのタイミングで活用したらいいのかという見極めも難しい部分があります。

今日の勉強会では、「セルフヘルプ本」を自己啓発書まで含めてある程度広く捉えた上で、どういう形でそれを活用していけばいいのかを考えたいと思います。つまり、自己管理で完全にひとりで読んでいくのがいいのか、それともカウンセラーなどにある程度関わってもらいながらやるのか、あるいはカウンセラー側が完全にプログラムを作ったうえでリードしていくのがいいのか。そのあたりを見ていきたいと思います。

セルフヘルプ本の中でいちばん多いとされるのは認知療法（認知行動療法）に基づいた本ですが、みなさんは認知療法のことはご存知でしょうか。最近、新聞記事などでも取り上げられて注目されてきている療法ですが、どんなものなのかを大まかに見ておきたいと思います。

簡単に言えば、認知のゆがみを見つけて、それに対して反証を加えたり、違う解釈をしたりしていくものです。みなさんのお手元に「特徴的な認知のゆがみ」（『こころが晴れるノート』P.50、P.51 のコピーです）と書かれたプリントがあるかと思いますが、これと一緒に見ていきましょう。

普段の生活の中で動揺する出来事があったときに、咄嗟に頭の中に浮かんでくる思考っ

てありますよね。それが「自動思考」と呼ばれるものなのですが、その自動思考の中に、これから見ていくような認知のゆがみを見つけられることがあります。自分に当てはまるかどうか考えながら見ていただきたいと思います。

まず1番目は、「根拠のない決めつけ」。証拠が少ないままに思い付きを信じ込むこと。たとえば、初めて手がけた仕事が進まないときに、「この仕事はうまくいかないだろう」とすぐに決めつけてしまった。始めたばかりなので、うまくいくのかどうか当然わからないような状況ですし、根拠はないんだけど、これだけでも「うまくいかないだろう」と決めつけてしまう。それが「根拠のない決めつけ」と呼ばれるものです。

2番目は、「白黒思考」。オールオアナッシングですが、灰色の状態、つまりあいまいな状態に耐えられなくて、物事をすべて白か黒かというふうに極端に割り切ろうとする。たとえば、なんでも完全にできていないと気になってしまうとか、そういう考え方ですね。それが「白黒思考」です。

3番目は、「部分的焦点づけ」。自分が着目していることだけに目を向けて短絡的に結論づけてしまう。たとえば、ある人に対して苦手意識を持っていて、行き会ったときにたまたまその人に挨拶をされなかったとします。そうすると、もしかしたら他の時にはちゃんとコミュニケーションをとってくれているかもしれないのに、挨拶をしなかったことだけを見てしまって、「自分はあの人に嫌われているんだ」と考えてしまう。そういう「部分的焦点づけ」があります。

4番目は「過大評価・過小評価」。自分が関心のあることだけ拡大して捉えて、逆に自分の考えや予想に合わないことは過小評価して小さく見てしまう。具体例では、「対人交渉が下手だ」と自分で思っているのに、ちゃんと上手に交渉ができなかったということばかり思い出して、うまくいったときのことは忘れてしまう。これが「過大評価・過小評価」ですね。

5番目は、「べき思考」。「こうすべきだ」とか「あのようにはすべきではなかった」とか、過去のことをあれこれ思い出して後悔したり、自分の行動をこういう主義主張のために制限してしまって、そして自分で自分を責めるんですね。たとえば、主婦が「主婦なら家事を完璧にするべきだ」と思って、そうできない自分を責める。「親として子どもにもっと良くしなきゃいけない」とか「先生として模範たらねばならない」とか、そういうふうに、「こうすべきだ」と思ってしまうのが、「べき思考」と呼ばれるものです。

6番目は、「極端な一般化」。少数の事実だけを取り上げて、すべてのことが同様の結果になるだろうと結論づけてしまう。たとえば、あるプロジェクトが思ったように進まないときに、過去の失敗を連鎖的に思い出して「自分はいつも失敗するんだ。だめなんだ」と思ってしまう。それが「極端な一般化」です。

7番目は「自己関連づけ」。何か悪いことが起こったときに、「自分のせいで起こったのだ」と自分を責めてしまう。たとえば、子どもが学校で問題を起こして担任の先生から注意を受けたときに、「自分の育て方が悪かったから、こんなふうになってしまったんだ」と自分を責めてしまう。それから、誰か機嫌が悪い人がいたときに、その人は単に自分の都合で機嫌が悪いだけなのに、「自分が何かしたんじゃないか」「何か気に障ることを言った

んじゃないか」と思ってしまう。それも「自己関連づけ」ですね。

8番目は、「情緒的な理由づけ」。そのときの自分の感情に基づいて現実のほうを判断してしまいます。たとえば、新しい仕事について不安を感じたときに「初めてで良くわからないから不安なんだ」と思う代わりに、「こんなに不安になるんだから、これはきっと自分にできないほど難しい仕事に違いない」と思ってしまう。そうやって自分の感情のほうから現実のほうを判断してしまうのが「情緒的な理由づけ」です。

9番目は、「自分で実現してしまう予言」。自分で否定的な予測を立てて、自分の行動を制限してしまう。そうするものだから予想通り失敗して、結果的に否定的な予測をどんどん強めるといふ、悪循環にはまっていくタイプですね。人前で話すときに声が震えるんじゃないかって心配して、あまりにそのことばかり考えて自意識過剰になって、そのせいで実際に声が震えてしまう。そして「自分はやっぱり人前に立つとだめなんだ」と思ってしまう。それが「自分で実現してしまう予言」です。

こういったものが「認知のゆがみ」と言われているんですけれども、いかがでしょうか。「自分にも当てはまるものがあつた」という方も多いのではないのでしょうか。普通に生活をしている人でも、結構ありがちなことではないかと思います。

私も見ていて「自分に当てはまるな」と思うものがあります。たとえば、「過大評価・過小評価」。私は基本的に自己肯定感がすごく低いタイプなので、自分のできたことよりも、できなかったことや、まだやれていないことばかり考えてしまうんですね。「これもできていない……だめだ！ あれもできていない……だめだ！」という感じなので、やったことをわざわざ書き出して「これもできたじゃないか、あれもできたじゃないか」と自分を励まさないで修正できないくらい、「過大評価・過小評価」の傾向はあります。それから、「べき思考」ですね。「ちゃんと準備は完璧にしておかなければ」とか「しっかりこれをやっておかねば」という「べき思考」はすごくあります。それと、「自己関連づけ」ですね。先ほど例に挙げた「この人、機嫌悪いけど私が何かしたかしら？」というのは、結構思ってしまうほうです。また、「自分で実現してしまう予言」も、たとえばお付き合いをされていて「きっと二人は破局を迎えるだろう」とどんどんそのことを考えて予想通り破局を迎えて「ほら、やっぱり」と悪循環にはまっていくとかですね（笑） そういう「自分で実現してしまう予言」も、けっこうあります。

こういう認知のゆがみを認知療法では見ていくんですが、配布資料（『こころが晴れるノート』P.54、P.55）にある「自動思考チェックシート」を使って、自分の中に思い浮かんだ自動思考を書いていくんですね。たとえば、ここで登場する例のように「引っ込み思案な自分が情けない。仕事の人間関係もうまくできない自分は、社会人として失格だ」と考えたとします。そのときに、ここにどんな認知のゆがみがあるんだろうというのを見ていくんです。この場合だったら、「部分的焦点づけ」。つまり引っ込み思案なところにばかり目を向けて他の要素は全部無視してしまって考えていますよね。それから、「極端な一般化」。今回のことだけで「社会人として失格だ」という極端なところまで話がいつてしまっています。こういう認知のゆがみがあるということを見ていきます。

次の例で出てくる女性は夫との関係に悩んでいて、なかなか夫が相談に乗ってくれない

んです。自動思考として「少しくらい相談に乗ってくれてもいいのに、無視することはないじゃないか」と考えています。ここでどういう認知のゆがみがあるか見てみると、たとえば「根拠のない決めつけ」。夫としては考え事をしていたり、ボーっとしていただけないのかもしれないのに、意図的に無視していると決めつけています。それから、「部分的焦点づけ」。夫が相談に乗ってくれない部分にだけ目を向けています。もしかしたら他のところでいろいろと助けてくれたりサポートしてくれたりしているのかもしれないのに、相談に乗ってくれないというところにばかり焦点が当たってしまっています。このような形で認知のゆがみが出ています。

こうして自分の認知のゆがみを見つけていって、それに対して反証を加えたり、他の見方ができないか考えていくのが、認知療法なんです。その具体的な反証の仕方については、後ほど見ていきます。

ここでスライドのほうに戻って、こういう考え方、療法がいつごろ誕生したのか見ていきましょう。うつ病は気分や感情の障害と捉えられていたのに対し、アーロン・T・ベックが1960年代に反論を加えました。彼は、うつ病を思考の異常と捉えました。認知のゆがみがあり、考え方に問題があるからうつ病になるのだとして、うつ病の認知モデルを提唱したのです。

その考え方に基づいて1970年代ごろから著作物を出版するようになっていきます。当時はうつ病の治療は薬物療法が中心だったのですが、認知療法はどれだけ効果があるのかという臨床が積み重ねられていき、認知療法の有効性がだんだんと認められていくようになります。

もともとうつ病を対象として考えられた療法でしたが、1980年代に入ると適用範囲も拡大し、パニック障害や摂食障害にまで適用されるようになっていきました。

日本でも1980年代後半ごろから認知療法が紹介され、著作物も翻訳されて紹介されるようになりました。1990年代に入ってから行動療法と合体して認知行動療法と呼ばれるようになり、使われる技法の幅も広がりました。メディアで取り上げられることも増え、認知療法自体が注目を集めている割には療法家の数自体は多くなく、療法家の育成に注力されている状況です。

認知療法の代表的な本が『いやな気分よ、さようなら 自分で学ぶ抑うつ克服法』という、この分厚い本です。専門書として、「勉強したい」という方が読むのに向いている印象を受けました。何しろ824ページもあって分厚いんですね。これは増補改訂版で、初版はこれほど厚みはなかったそうですが、増補改訂版では後半の部分が付加されているんですね。前半は縦組みで認知療法について記されているんですが、後半は横組みで薬の問題を取り上げています。うつ病の薬が脳にどう作用するのか、どのような種類の薬があり、どんな副作用があるのか、どう薬と関わったらいいのか、という話が中心になっています。では前半の認知療法の箇所だけ読もうとしても、それだけでも500ページ近くあって、読み通すのが大変です。

では、この本がどうして注目されるようになったかという、配布資料（『いやな気分よ、さようなら』序章 P.6～P.9）に書かれているのですが、この本を読むことですごく効果があるという実験がなされたんです。どんな実験かというと、うつ病の患者さん 80 人を集め、まず 2 つのグループに分けます。最初のグループにはこの本を渡し、4 週間で読んでもらいました。週に 1 度治療者が電話をして、ちゃんと読んでいるかを確認し、読み進めてもらいました。電話の際にカウンセリングは一切せず、単に読んでいるかどうかを確認しただけでした。もう一方のグループには本を与えず、そのままの状態でもらいました。

そして 4 週間後にどうなったかという結果がグラフで表されているのですが、ここでの数値はうつ病の傾向を調べる検査の結果で、数値が高いほどうつ病の程度が重いことを示しています。開始前は、2 つのどちらのグループも中程度から重度のうつ病と診断されています。ところが、この本を与えられて読んだほうのグループは、4 週間経つとぐっと数値が下がって、ほとんど正常の範囲内に収まったんです。それに対して、本を読まなかったほうのグループは 4 週間たっても変わらず、中程度から重度のうつ病という状態でした。

そこで、今度は読まなかったほうのグループにも同じように本を渡して読んでもらいました。そうすると今度はこのグループの患者さんたちも数値が下がって、重度のうつ病であったのが正常の範囲内にまで回復することができました。

こうやって比較することで何を示したかったかというと、単に時間の経過で回復したわけではなく、本による効果があったということですね。それから、3 ヶ月後のデータもあるのですが、3 ヶ月たっても正常の範囲内を維持できています。うつ病では再発の危険が大きく、薬物療法の場合に、一時的によくなったけれどもまた調子が悪くなってしまったという再発が問題になることが結構あります。けれども認知療法ではこのように再発の危険が低いということで、そのことも認知療法が注目されるきっかけになりました。

このような実験結果が出てきたことからこの本自体も注目され、500 人の精神療法家を対象としたある調査では、500 人のうち 70% が治療に際して患者さんに本を推薦したことがあり、さらにそのうちの 86% はそれによるプラスの効果を認めていて、具体的にどの本を推薦したかについての第 1 位がこの『いやな気分よ、さようなら』でした。

こういう結果はあるものの、私個人としてこれを読んでどうだったかについて、お話ししたいと思います。まず、基本的にはすごくいい本だと思うんですよ。実際に著者のデビッド・D・バーンズ氏がうつ病の患者さんとの臨床経験が豊富で、会話例を多く交えながら具体的に書かれているのすごくわかりやすいです。うつ病の特徴的な感情というか陥りやすい感情、つまり罪悪感や愛情への依存、完ぺき主義や先ほどの「べき思考」ですね、こういう感情に陥りがちなときにそれをどう克服していくのかが細かく書かれているので、すごく内容はしっかりしています。

ただ、ページ数が多いですし、配布資料はこの本からコピーしたのですが、これを見てもおわかりのように文字が細かいですね。普通の状態の人でも読むのが手ごわい本ですし、うつ状態の人が読むのはとても無理だと思います。これだけの文字があるものは、まず手に取らないでしょうから。

では、どういうときに読むかということ、かなり回復した状態の人が再発予防に読むのがいいのではと思います。どうしても再発のリスクにはずっと付き合っていくことになりますので、再発予防に活用するということですね。あとは、治療者や周りの人が、うつの人と関わる上で大切なテクニク的なことを身につけるとか、そういう場合にすごく役立ってくれる本かなと思いました。

著者は元々、自分の患者さんとのセッションに使おうと思って執筆したそうですが、それを離れてひとりで読む人が増えていったという状況のようです。アメリカではこの本はベストセラーになっていて、英語版は 300 万部ほど売れています。アメリカでのうつ病患者が 3,000 万人といわれていますから、ざっくり計算して 10 人にひとりが読んでいることになります。ただ、文化的な背景の違いがありますので、アメリカでのほうが受け入れられやすいかもしれません。

では、認知療法でもっと違う本はないのかというと、『うつと不安の認知療法練習帳』という、これも比較的目にすることの多い本があります。「練習帳」とタイトルにある通り、練習問題が中心です。4 人の登場人物がいるのですが、たとえば友人を亡くしたり妻が病気になったりという経験をした年配の男性で、「自分の人生にはもう何も残っていない。後は死ぬだけだ」と思ってうつ病になってしまったケースや、子どものころに性的虐待を受けたことをずっと克服できずに「自分には生きる価値がないんだ」と思い悩む女性のケースが登場します。そういう人たちがどんな問題を抱えているかというところから、どうやって考えていったらいいかということが書かれています。

この本からの抜粋を配布資料 (P.104、P.105) としています。この表は、「コラム法」と呼ばれているもので、このようにコラムを書いて自分の考え方をチェックしていくんですね。ここで登場する Aさんは友人を亡くしたり妻が病気になったりという経験をした年配の男性で、「自分の人生にはもう何も残っていない。後は死ぬだけだ」と悩んでいます。まず、いちばん左のコラムを見てみると、「いつ、どこで、誰が、何を」といった状況をはっきりさせるところから始まります。この場合、11 月 25 日午後 9 時。何をしていたかというと、娘さんの家で家族そろって感謝祭を過ごして、そこから運転して自宅に帰ろうとしていた、その途中です。

続いて隣の 2 番のコラムを見ると、「どんな気分になったか」とありますが、ここで Aさんは、悲しくなってしまったんです。その気分がどのくらい強いものだったかを 100%までの数値で表すんですが、ここでは 90%とありますから、かなり悲しい気持ちになってしまったんですね。このときに Aさんにどのような自動思考が浮かんだかということ、「今日は自分がいなければみんなもっと楽しく過ごせたらろう」とか「自分はもう子どもや孫たちに必要な存在じゃないんだ」とか「今日一日誰も相手にしてくれなかった」とか、そんなことが頭の中を渦巻いてしまったんです。その中でも悲しい気持ちを引き起こしたのが、丸で囲んである「ホットな自動思考」と呼ばれるものですが、「自分はもう必要な存在じゃないんだ」というこの自動思考が、悲しみの原因になってしまっていたのです。

では、Aさんがなぜそのように考えたのかという根拠を次に見ていくのですが、たとえ

ば「以前は孫娘の靴ひもを結んでやるのが楽しみだったのに、今は自分でできるようになって自分でやろうとする」とか、「娘夫婦は自分たちの生活をしていて、もう私の力を必要としていない」、「15歳になる上の孫娘は夜の7時に友だちと遊びに出かけた」、自分の相手をしてくれる代わりに友だちのところに行ってしまったんですね。「娘の夫はリビングに新しい棚を作りつけていた。3年前だったらこういう大仕事のときは私に相談して助力を求めたはずだ」、自分はもうそういう力仕事もできない、と。こうしていろいろな根拠を洗い出していくのですが、それだけではなく、今度はそれに対する反証をしていきます。どうしても自動思考の背景には、自分にとって都合がいいというか、自分の考えの根拠になるものだけに焦点を当ててしまうということがあります。先ほども「部分的焦点づけ」というお話をしましたが、そちらにばかり目が行ってしまうので、そうではない事実はなかったのかということを見ていきます。

そうすると、「娘の夫は私に一部屋増築しようという計画について相談してきた」というように、一緒に住もうという提案をしてくれているんですね。それから、「娘は枯れかけている庭の野菜を見てほしいと言い、私は水が足りないと教えてやることができた」という具合に、アドバイスを与えてあげています。そして「5歳の孫娘を笑わせることができた」というふうに、孫と楽しく遊んでいるんですね。「上の孫娘は母親の子ども時代の話に興味深そうに聴いていた」とあり、先ほどは友だちと遊びに行ってしまったことばかり目がいていましたが、ちゃんと自分の話も興味を持って聴いてくれているんです。「下の孫娘は私の膝の上で眠り込んだ」と、なつかれているわけです。

このような事実には合わせ、この場にふさわしい思考はなんだろうと考えてみると、「子どもや孫たちは以前と同じような形ではもう自分を必要としていないけれども、今でも自分と一緒にいることを喜んでいるし、アドバイスも求めている」ということになります。これについて、どの程度確信できるかをパーセントで表していますが、85%くらいはそう思っています。「みんな前のようにずっと私に注意を向けているわけではないが、一日中私のことを気にかけてくれた」ということも90%くらい確信できています。そうやって考えていくと、先ほどは悲しい気持ちが90%と、かなり悲しくなっていました。こうしていろいろな角度から物事を見て自分の思考を修正していくと、悲しい気持ちは30%くらいに収まっていました。これがコラム法というもののなんですが、こういうことを一つひとつやっていっているのが、この『うつと不安の認知療法練習帳』という本なんです。

これも字の大きさは配布資料にあるくらいで、字も多めですし、ページ数も『いやな気分よ、さようなら』と比べると薄くは見えますが、262ページですから結構あるんですね。これもやっぱり、うつの人がひとりで読み通すのはしんどいというか、無理があると思います。ただ、内容はすごくしっかりしていますし、こういう認知療法の考え方は、一度知ったからできるようになるものではなく、ある程度練習というか、日々の中で実践していった身につく類のものだと思うので、身につけたいという人が回復期にゆっくり取り組むとか、そういう形で使うものかなと思いました。後は、カウンセラーがたとえばこういうコラム表だけを使って、クライアントに渡して、自分の状況に置き換えて考えていってもらおうとか、そういう使い方がいいのかなと思います。

では、うつの人本人が使えるものはないのかというと、『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』という本があります。サブタイトルは先ほどの本と似ていますが、これは翻訳ものではありません。著者は大野裕さんという、認知療法で日本の第一人者のように言われている方で、新聞にコラムを書かれたり認知療法の学会を立ち上げたりされています。この本は、『いやな気分よ、さようなら』と比べてみると、この薄さがとても素敵ですよ（笑）



さきほど「特徴的な認知のゆがみ」というのを配布資料で見えていきましたが、それはこの本をコピーしたものです。これまでの本からしたら比較的文字は大きめです。配布資料の部分は割と文字が詰まっていますが、他の箇所はこのようにイラストとかを交えながら、読みやすいように作ってあります。薄手の本ではありますが、内容的には、これまで見てきた自動思考のチェックやコラム法、それからスキーマといって自分の考え方の根底にあるもの、たとえば「自分は人から受け入れられないだろう」とか「自分はこの先誰からも愛されないだろう」とか、人によって根深い思い込みがあったりするのですが、それを洗い出していく方法とか、認知療法の基本的なことはちゃんと詰まっています。まずは自分のストレスに気づいて、どういう問題があるのかを見ていって、バランスの良い考え方をコラム法などを使いながら身につけていく、という流れです。身近な例を使って解説されていますし、ひとりでも読めるようになっているので、使い勝手のいい本ではないかと思います。

認知療法は、考え方としては知っておくとすごく役に立つと思うんです。特に、考え過ぎてうつになってしまう人にとっては、私もそうだったんですが、目からウロコだと思います。自分の考え方を修正していくというのが参考になります。ただ、諸刃の剣だなと思ったのですが、有効である反面、これをやっていって落ち込むということもあると思うんですね。私は自分自身がうつだったときには、認知療法的なものにはいろいろな自己啓発書の中で触れてきたんですけども、認知療法の本としては新たに今回取り組んでみました。まず手っ取り早いところでこの『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』を読んで、それから『うつと不安の認知療法練習帳』を読んで、そして『いやな気分

よ、さようなら』を読む……という具合に進めてきたんですが、やればやるほど落ち込んでできて（笑）読めば読むほどいやな気分で、「これは『いやな気分よ、こんにちは』だ！」と思いながら読んでいたんですが（笑）どうしてかというと、自分の認知のゆがみをどんどん見ていってそれと直面するわけですから、やはりこれは下手をすると落ち込んでしまうんですね。だからカウンセラーとかがサポートする形で使っていくのが、療法としてはいいんじゃないかと思ったんです。知識を得るという意味で、ひとりで『ころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』あたりから入っていったら練習段階になったら誰かカウンセラーとか周りの人にサポートを受けながら使っていくのが認知療法には向いているんじゃないかと思います。

私自身が使ったのが、『うつからの脱出 プチ認知療法で「自信回復作戦」』という本で、拙著『うつの世界にさよならする 100 冊の本～本を読んでココロをちょっとラクにしよう』の中でも唯一紹介させていただいているものです。これは、認知療法にひとりで取り組んで挫折してしまう人が多いことを踏まえて書かれています。なかなか治らない時期が続くと、どうしても魔法を求めがちになるものですが、そんな時期に必要なのは魔法ではなく慣れなのだと提唱しています。

著者は自衛隊で心理カウンセラーをされていた方です。これまでご紹介した本のように理論と実践がしっかりしているタイプの本というよりも、むしろ現場での実践を重視したものです。学問的な背景をしっかり述べたものではなく、「実際にこれが使えました」という手法をこれでもか、これでもか、とたくさん紹介しています。

たとえば「マジカル 40」というのは、失敗した数を少なくとも 40 回数えなさいというものです。失敗すると落ち込むものですが、「10 回までは失敗していいよ」と言われたとしても、2、3 回失敗した時点で「あともう数回しか失敗できない」と思ってしまいます。それが、40 回だと数えているうちに忘れてしまうからということで、このような方法を提案されています。また、フォーカシングという、身体感覚に焦点を当てていくような手法を紹介したり、「細切れ目標達成法」というちょっと自己啓発っぽい手法なども紹介しています。

以前に読んだときも「この人はうつの人のがちがよくわかるなあ」と思ったのですが、うつの方の不安感をわかった上で書いてくれている感じがして、すごくよかったんですね。ドクター・ショッピングといわれるように、いろいろな医者さんを渡り歩いたり、薬ともどう付き合っていくか考えあぐねている人もいることを踏まえて、「病院や医者とはこう付き合いなさい」ということも書かれていて、すごく本人目線で書かれたものです。

先ほども文化的な背景の相違について少し触れましたが、たとえばアメリカだと、子どものころからディスカッションやディベートをして、論理的思考に触れる訓練をたくさんしています。そういう背景があるとコラム法などもなじみやすいのですが、日本人の場合はそういう訓練をしてきていないので、コラム法をやること自体がすごく疲れますし、精神的にも疲れると思います。労力が結構いるので、認知療法はそういう部分が躓きのポイントになってしまうのではないのでしょうか。

では、認知療法以外のものとして次にご紹介したいのが対人関係療法です。これは私も今回いろいろなセルフヘルプ本を読んでいく中で知った療法なのですが、1960年代末にクラーマンとワイスマンによって開発されました。そのときに、新しい精神療法を作ろうとしたわけではなく、すでにあるものの中で有効なものを体系化しようということで開発されたそうなんです。うつになるときに、その人の生活の中で何が起きているのかというのを見ていて、そこで注目したのが「悲哀」「不和」「変化」「対人関係がない」というこの4つでした。「悲哀」とは、たとえば親しい人が亡くなったような場合で、うつのきっかけになりますし、「不和」はコミュニケーションがうまくいかないといった問題です。「変化」は、転勤や昇進によって人間関係が変わったとか、そういうものですね。そして「対人関係がない」、人との交流が全然ないという、この4つのパターンに注目していったのです。対人関係療法の面白いところは、薬物療法と同じように、治療法である以上は厳しい試験を通り抜けるべきだという考えから、いろいろな臨床を繰り返して臨床経験のデータは豊富にあるのに、一般に普及するのが遅れたというところなんです。そういうユニークな治療法です。

1990年代からアメリカで一般に広まった比較的新しい療法ですが、日本では水島広子さんという方が広めていらっしゃる。『「うつ」が楽になるノート みんなの対人関係療法』という本を書かれています。精神科医・医学博士ですが、衆議院議員としても活動されて『AERA』の表紙を飾ったりと、活躍されている方です。日本でも何冊か対人関係の専門書が出ていますが、全部水島さんが手がけておられるようです。ご関心のある方は対人関係療法のホームページでワークショップの情報などもあるので、そちらを参照されるとよいと思います。

『「うつ」が楽になるノート』は先ほどの本と同じような薄さで、装丁も似ていますね。中の字の大きさも同じくらいで、読みやすいです。おもしろいなと思ったのですが、「うつを役割として引き受けなさい」というんですね。それがうつ病を治すための第一歩だということです。うつになっても、根がまじめだと一生懸命働こうとしてしまいがちですが、うつ病の人の役割はしっかり休むことなのだから、働こうとする人はうつ病の人の役割をサボっているということです。そうやってうつ病を役割として引き受けるところから自分の対人関係を見ていくのですが、その中で先ほどの「悲哀」「不和」「変化」「人間関係のなさ」の4つのうち自分はどれが問題になっているのかを見ていき、それぞれに練習問題（コラム法に近いものも含め）をやっていくように構成されています。

薄手の本ですが、対人関係療法の重要な点はきちんと入っていますし、読み手目線で書かれています。他の本の著者は男性ですが、この本は著者が女性ということも関係するのでしょうか、とてもソフトな印象を受けました。うつ病の人の考えることを先回りして書いてくれているので、今回読んだ本の中でもこれは印象に残りましたし、本人が読むのにもこれだったらいいのではという感じがしました。ただ、学問的には新しい領域ですし、実践できる治療者がどれだけいるのかということ、それはまだまだこれからなのかなと思います。

これ以外にも、森田療法を用いたものがあります。森田療法は日本で生まれたこともあって比較的名前を知られていますが、森田正馬博士が考えた精神療法で、もともとはパニック障害などの神経症の治療を中心にしていた、治療方法も入院治療でした。最近では通院治療も増え、その対象もうつ病を含めるように拡大しています。

森田療法では、神経症になってしまう人は、不安とよりよく生きたい気持ちが表裏一体になっていることを捉えないといけなしいとします。どうしても不安や自分の症状に気をとられて「とらわれ」の状態になってしまいがちですが、そうではなく「あるがまま」を大切にします。

「とらわれ」というのは、たとえば、人前で話すときに手が震えてしまう人がいたとしますよね。こうやって書類を持っていると震えてしまうので、そこにとらわれて「震えないようにしよう、震えないようにしよう」と思うから、ますます震えがひどくなっていってしまう。森田療法では、震えるとか震えないとかいうことはどうでもよくて、ここで大事なのは内容を他の人に伝えることなのだから、伝えることに集中しなさいという、目的本位の考え方をとります。そうやって症状ではなく目的のほうに焦点を当てるアプローチをするのですが、それが森田療法でいうところの「あるがまま」です。

ちょっと脱線してしまいがちですが、新書で『森田療法』という本があります。以前にカウンセラー仲間の勉強会があって、森田療法がテーマだったので「じゃあ、新書の一冊くらい読んでおこう」という軽い気持ちで読んだのですが、最初のほうを読むと、この本が書かれた特殊な事情が記されていました。著者の岩井寛さんが身体を悪くされて末期の状態で、口述筆記で書いてもらったそうなのです。その事情の詳細が書かれた「おわりに」から読んでくださいとのことだったので、「おわりに」から読んでみました。少し長くなりますが、その一部をご紹介します。

さらにまた筆者は、口述筆記によって前述した二冊の本を書いた。筆者にとってはたいへんに苦しい困難な作業であったが、何とかそれを成し遂げた。

見舞い客の中には、「こんな時期にそんなことまでしなくても」とか、「疲れるのにそんなたいへんなことをやめたらどうか」とか、「こういう機会にこそゆっくり休んだら」とか、また暗に「死に直面しても死後の名誉を考えなくてもよいではないか」などとほのめかす人たちがいた。どの言葉も、筆者の心をとらえてはいなかった。筆者は、誰かのために本を書いているのではない。また、自分の死後、おれはこんな仕事をしたという確証を残したいから本を書いているのでもない。ましてや、死に接してもこんな生き方ができたという称賛の言葉を得たいがために本を書いているのでもない。

ではなぜ、これほど辛い思いをしてまでも本を書くのか、と問われれば、それは“最後まで人間として意味を求めながら生きたい”からである。何もしないで、ただ苦しさと闘いながら生きていることもできる。一方、痛みや苦しさと闘いながら口述筆記をすることもできる。つまり、その両者のどちらかを選ぶことができるのは筆者自身なのであり、それを決定するのも筆者なのである。

前者の生き方を選んだならば、それは筆者にとって楽であるのかもしれない。しかし、それでは筆者の“人間としての尊厳”を守りたいという「心」は満足させられないであろう。後者の生き方を選んだ場合には、確かに苦しい。しかし、そこには筆者の“人間としての尊厳”を守った選択の自由が行使されているのである。つまり、耳が聞こえなくなり、目が見えなくなり、体が動かなくなっても、なおかつ筆者は「自由」なのである。つまり、筆者は最後まで“人間としての自由”を自分のものにしておきたいがために、このような行為を行なっているのかもしれない。

現在の筆者はといえば、昨年九月に手術をし、年が明けて二月に、二週間ばかり退院をしたのも束の間のこと、化学療法のために再び入院することになった。そして、腫瘍が身体中に転移して神経を圧迫し、下半身がまったく動かない状態にいる。つまり、知覚の他に行動の自由さえ扼取られてしまったといってもよい。だが、筆者はこのような状態にあってもなお、口述筆記を行っている。まだ筆者の人間としての知性は覚醒の状態にある。疼痛がいつ筆者の言葉を奪ってしまうか、癌細胞の転移がいつ筆者の脳細胞をめちゃくちゃに破壊してしまうか、それはわからない。

しかし筆者は、自分が可能な限り、目が見えなくても、耳が聞こえなくても、身体が動かなくても、“人間としての自由”を守り通して生きたいのである。

こういうことがあとがきに書かれていて、『夜と霧』を書いたヴィクトール・フランクルの『それでも人生にイエスと言う』というエッセイを思わせるような内容です。この「おわりに」を読みながら、電車の中でずっと涙目になってしまいました。想いがこもったいい本ですし、森田療法の理解にももちろん役立つ本ですので、森田療法にご関心のある方にはこの本をお薦めしておきたいと思います。

さて、話を戻しまして、この森田療法に基づいて書かれたものに『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』というものがあります。著者は林吉夫さんというお医者さんです。これは、サブタイトルが『長引く軽い「うつ」に森田療法を活かす』となっている通り、「長引く軽いうつ」が対象なので、自殺願望を伴うような重度のうつからすると違和感があるというか、読んでいて「そんなに軽く済む話じゃないだろう」と感じてしまうところがあるかと思います。

この本には51歳の男性会社員と28歳の女性会社員という2人の登場人物がいて、この2人が日記をつけていくのですが、その日記の事例が大半を占めています。字はわりと大きく目です。たとえば、この男性の日記になんて書いてあるかというと、こんな具合です。「土曜日で仕事は休みなので、朝はまったく起きる気がしない。10時すぎに妻に起こされた。食事の後、一緒にスーパーに買い物に出かけたが、知り合いに会うのが煩わしく、車の中で待っていた。帰ってからも何もしない一日であった。こんな状態で治るのか不安でいっぱいだ。」これに対して治療者がコメントをつけるという想定で、こう書かれています。「こんな日もたまにはあるのです。それでも、スーパーまで出かけられた点はまあよかったと考えておきましょう。今度スーパーに出かけるときは、あなたが買うものを1つは決めて、自分で選んでみてください。」本人は自分の行動の悪いところにどうしても焦点づけされて

しまうので、治療者がいいところを探して、なおかつ次の行動につながるようなアドバイスをしています。

女性会社員の日記は、こんな具合です。「今日は仕事で、新しい企画について部内で討論したが、なかなか意見が浮かばず苦勞した。また主任が出張中であつたため、私がまとめ役をやっていたが途中で頭が痛くなり、部下に交代してもらった。家に帰ってから自分のふがいなさが気になり、ゆううつになって食欲もなかった。食事後は、考えてばかりいても仕方がないと思い、明日会う予定の彼にメールを出して気分転換した。」コメントは「ゆううつな中でも、気分を切り替えメールを出せた点をよしとしよう」となっています。

事例では治療者がアドバイスをしています、実際にこの本を使っていく人は自分で日記を書いて、自分でコメントをつけることになります。事例を参考にしながら自分に対してプラスのフィードバックをしていくことで自己肯定感を高める練習にはなると思うのですが、学べる方法としてはこれひとつなんです。先ほどの対人関係療法や認知療法の本は、その療法の概略が薄手のつくりの中でも盛り込まれていましたが、この本では日記をつけるという、そのひとつだけなんです。うつがひどいときには日記をつけること自体ハードルが高いので、その意味でも対象はやはり「長引く軽いうつ」になってしまうのかなと思います。

ただ、森田療法の考え方はうつに効く部分があると思いますし、この中でも5つほどコラム的にそれが紹介されています。たとえば、「事実唯真」。

これを現代語に訳すと、「今体験している事実だけが真実である」ということになります。

もう少し詳しくいえば、「事実は何とも動かすことはできないので、事実は事実として受け入れ、耐えて服従しなければならない」というような意味になります。なんとなく、とてもつらい感じがするかもしれませんが、これは結局、もっとも楽になっていく生活態度なのです。

たとえば、友人とコンサートに行く約束をした。ところがその日になって気分がゆううつになり、行きたくなくなってしまった。そんなとき、うつうつとした気分は、どうしても仕方がありません。ありのままに受け入れて、とにかく出かけてみる。そうすると案外コンサートを楽しめるというような体験をするものです。

気分は気分としてそのままに、やるべきことを肅々とやる、これが楽になっていく。

これが「事実唯真」という考え方なんですが、これは自分の体験に照らしてもそうだなあと思います。うつのときには、たとえば出かける予定だったとしても、着替えているときに気分が滅入ってきて止めてしまったり、外に出てもちょっといやなことがあると引き返してしまったりするんです。その結果、「自分は今日何もしなかった」と自分を責めて余計鬱々としてしまうんです。罪悪感を引きずったまま一日が終わってしまうことになるのですが、出かけてみると、出先で会う人たちと会話をしたりすることで気分が引き上げられて、かえっていい結果になるんですよね。そんな考え方がここで紹介されています。

ちなみにこの『ところが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』、『「うつ」が楽になるノート』、『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』の3冊はつくりといい、装丁や字の大きさといい、帯のかけ方といい、よく似ていますが、こういうつくりの本が最近多いですね。大野裕先生も携帯電話を使った認知療法の本を出されていますが、それもこういうつくりでしたし、他にもいろいろとあって区別がつかないなあと思いながら書店で見ていたんですけれども、こういう本が増えてきているようです。

この森田療法の本もダイアリー形式でしたが、このようなダイアリー形式のものに『うつ病が快復するノート』というのがあります。これまでご紹介した本はA5版が多かったですが、これはちょっと大き目になっています。著者はひもろぎ心のクリニックの渡部芳徳さんという方です。これは最初に「自殺をしない宣言」といって、「私は、うつ症状の治療を受けるに際し、どんなことがあっても絶対に自殺しないことをここに誓います」という宣言があって、署名をするようになっています。自殺をしないことを何らかの形で自分に言い聞かせるのは意味があると思うんです。最初はうつ病とはどんな病気かとか、どういう治療方法があるかといった解説が少しあり、巻末に抗うつ剤の種類と、ちょっと珍しいところではそのカラー写真がありますが、基本となるのは書き込み式の活動記録です。まず、1週間の活動予定を書く欄があり、それに続いて1日の活動記録をつけていく、というのがひたすら続きます。1週間ごとにまとめがあって、それを60日間つけていくようになっているんですね。どんな項目があるかというと、1時間ごとに何をしたかということと、そのときの自分の気分を書いていきます。自分の飲んでいる薬と、それを朝昼晩飲んだか、そしてめまいや不安、頭痛、下痢、錯乱といった副作用があったかどうかをチェックするようになっています。メモ欄もありますね。特徴的なのは、食生活、つまり主食やおかず、たとえば肉・魚、とか野菜、きのこ、イモ類のような栄養素を摂取したかを丸をつけていくようになっているんですね。

どうして著者が食事に着目したかということ、投薬を中心とした治療を続けていく中で、治りが早い人となかなか治らない人がいることに気づき、その違いは何なのかと見ていったところ、それが食事だったのです。治りの早い人は、周りの協力もあって規則正しい食生活をしていたのが、なかなか治らない人はインスタント食品やスナック菓子を食事代わりにするような食生活だったそうです。そんな経験から、食生活をきちんとし、基本的な生活を整えていくことで回復につなげようということで、このような食事欄が設けられています。

実際、食事が与える影響というのは、あると思います。たとえば甘いものをたくさん食べたりすると、それで血糖値が一気に上がったりして、それによる気分の変化って、ありますよね。私も以前はそういうことに興味もなく、知識もなかったのですが、ジャンクフードに含まれる化学物質が身体や精神状態に与える影響を知り、自分の食べたものや気分の変化を見ていくと、食事の影響が大きいと実感したんです。そういう意味で、こういうことを見ていくのは当を得た話だと思います。

また、先ほどの森田療法の本では日記をつけていきましたが、こちらは基本的にチェッ

ク表なんですね。日記をつけるのはハードルが高いですが、こういうチェック表であればつけやすいのではと思います。私自身も回復期にこのようなチェック表を自分で作ってつけていましたし、そういう意味ではこのようなフォーマットがあると助かるのではと思います。日記の場合は自分の考え方や気持ちについて自己洞察を深めていくということになりますが、このチェック表は、客観的に自分のパターンを把握することから自己改善につなげていく方法だと思います。ちなみに、同じ著者の方が同じような大きさでこのタイプの本を出されているようで、これもひとつの、うつの人のための本のパターンになってきているのかなと感じました。

少し脱線しますが、ノート術ということで、『あなたを天才にするスマートノート』という本が面白かったのでご紹介しておきます。著者の岡田斗司夫さんは「オタキング」とも呼ばれ、『いつまでもデブと思うなよ』のレコーディングダイエットで知られた方です。その方が自分のノート術をまとめている本なのですが、その中に「自分はこのノート術のおかげでうつが治った」といった記述があったんです。何をしたかということ、自分の行動を毎日5個ノートに記述していくんです。たとえば、こういうDVDを見た、こんなものを食べた、この人と話をした、という具合です。そしてそれに0~5までの点数をつけるんです。すごく楽しかったら5点、つまらなかったら0点、と。それをやっていくだけなんです。毎日継続していると、つまらなかった行動は無意識に選択しなくなっていくんですね。結果的には4点や5点のつく活動が増えていって、日々楽しい活動が増えていくので、気がついたらうつが治っていた、というんです。そのことに興味を引かれたんですが、こうしてデータを取っていくことで自分で客観的に判断できる部分もありますし、無意識に行動が変わっていくということもあると思います。

ちなみに、このノート術はなかなかおもしろくて、B5判のノートの右側にその日の行動を、そして左側には考えたことや好きなことを書いていくようになっているんです。空白があると埋めたくなくなるという人間の性質を利用して、右側は行動を書き出すと自然に埋まっていくため、左側を埋めようとすることで自分を刺激しようということで、こういうつくりにしたそうです。このノート術は私も気に入っていて、いろいろと手帳術やノート術の本もこれまで読んだのですが、なかなかしっくりくるものがなかったり、しっくりきても自分のブームが過ぎるとまた使わなくなったりするのですが、これは今のところ2ヶ月ほど続いています。ノート術にご関心のある方はご参考にしていただければと思います。

ここまでダイアリー形式の本を紹介してきましたが、それならばこれも含めてもいいのではと思ったのが、この『シスター鈴木秀子の愛と癒しの366日』という本です。今日は『致知』の読者の方々もいらしているので、鈴木秀子さんは連載でおなじみかと思いますが、連載での比較的最近のお写真と違い、こちらの帯は40代ごろのお写真が掲載されているのも読者として関心を惹かれますね。

中身は1日ごとに短いお話というか文章があって、それに対して今日の気づきを書き込めるようになっています。たとえば、「自分の喜びのために」というお話があります。

山荘をもっている友人がいます。

正月には毎年、親戚の人を大勢山荘に招いて、一緒にすごすのを楽しみにしていました。

皆が大変喜んでくれるので、暮れから大忙しで準備をしても苦になりません。しかし、さすがに皆が帰ったあとはどっと疲れが出て二、三日は寝込むのが常でした。

ところが今年は、皆が帰ったあとも寝込むことがありませんでした。どうしてだろうと考え、じっと自分の心に聞いてみました。

すると、去年までは「皆が喜ぶように尽くしていた」自分でしたが、今年は「私が自分の喜びのためにさせていただく」という気持ちでいたことに気づいたのでした。

これは比較的長めのお話ですが、1日1つこういうものが登場します。これは何もうつの人のために書かれた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」とか「不安とは闘わない」とか「物事には良いも悪いもない」ということが学べるようになっているのです。うつときは、これと真逆というか、「幸福になれるかどうかは環境次第」と思っていたり、「不安と思いきり闘って」、そこに巻き込まれて飲まれていたり、「物事を良い悪いの価値判断で決めつけたり」ということがあります。そういう考え方から抜け出せるような、ヒントになる言葉がたくさんあるように感じました。

1日ずつ自分の考えを書き込んで使うのもいいですし、気になるところをパッとめくって読むような使い方もいいかと思います。装丁も穏やかな雰囲気の本なので、プレゼントにもいいでしょう。同じように一日ごとに言葉が書かれた、致知出版社の『一日一言』シリーズもありますが、たとえば『吉田松陰一日一言』とかだと、うつ人にはきついと思うんです。「自分はここまでしっかりしなきゃいけないのか」とプレッシャーになってしまいますし。ノートがいいといっても、『うつ病が快復するノート』は、渡しづらかったりしますよね。相手との関係性がありますから、カウンセラーであれば「これがいいよ」と薦めることもできるでしょうが……。その点、『シスター鈴木秀子の愛と癒しの366日』は、うつの人に限らず、落ち着いた状態の人にも使いやすい本かと思います。

私はこの本は読んでいなかったのですが、同じように1日ごとに言葉の書かれたものとして『今日をありがとう 人生にひるまない 365日の言葉』という曾野綾子さんの本をかなり読み込んでいました。これは、曾野綾子さんの小説から言葉を抜粋して1日ひとつずつ紹介したものです。『シスター鈴木秀子の愛と癒しの366日』は、優しい感じの本で、「シスター」とタイトルにあります。特にキリスト教的なものではありません。もちろん、キリスト教に関するお話も出てくるのですが、それが鼻について読みづらいとか、そういうところは全然ないです。その優しい感じに対し、『今日をありがとう 人生にひるまない 365日の言葉』は人生に対する諦念や見極めというか、シビアな感じのものでした。「本当は人間は人生の途中で、ゆっくりと立ち止まって風を聞くような日々がなければならないのである。そうでなければ、どちらの方向に歩き続けたらいいのか分からなくなる」とか、そういう言葉が並んでいます。文庫本で手軽ですし、文字は小さめですが、1日ひとつ読んで糧にするのにはよいのではと思います。

ちょっと毛色の違うところでご紹介したいのが『いつでも引き寄せの法則 願いをかなえる 365 の方法』という本です。しばらく前に『ザ・シークレット』という映画が話題になって、その関係で引き寄せの法則の本も何冊かシリーズで出て話題になったりしました。引き寄せの法則は、「類は友を呼ぶ」といった昔からの考え方にすごく通じるものですが、考え方としてはとても参考になるものの、本はかなり厚手で字も多く詰まっているので、うつの人が読むには難しいものがあります。その点、これはカラーイラストが全ページに入ったきれいなつくりの本で、引き寄せの考え方の基本的なことが盛り込まれているので、これもプレゼントとして使えるかと思います。ただ、「色を見るのもだめ」という状態の時にはちょっと難しいのですが……。どんなことが書いてあるかというと、こんな具合です。

「引き寄せの法則」は極めて強力なので、あなたがたったの 17 秒間、ある思考を抱いたとしても、それに似た別の思考が加わる。それらの二つの思考がいっしょになると、燃焼が起こり、あなたの思考はさらに強力になる。

あなたの力の作用点は現在にある。あなたは過去について、また、現在や未来について考えるかもしれない。だが、すべては今、行っているのだ。あなたは今、振動している。今、波動を出している。生命力の喚起とそれが自分のなかを流れるのを許容・可能にするこの間にある創造的な緊張は、すべて今、ここで起こっている。

やはり用語が少し独特というか、引き寄せの法則の本を読んで知っている人が、いつも読みたいから買うという感じの本だと思うのですが、この考え方自体は、うつの人に参考になることが多いと思います。過去について思い悩んだり、未来についてあれこれ心配するということをやりがちなので、今の感情に注意を払うとか、そういう視点を与えてくれるかと思います。

引き寄せの法則シリーズの著者のエスター・ヒックスとジェリー・ヒックスは、チャネリングのようにして話をしていくのですが、その中で印象的だったのが「あなたは間違ったドラムを叩き続けている」という話です。毎月、支払いの督促状に追われてお金を調達できずにいる人が「なんでお金が足りないんだ！？　なんでお金が足りないんだ！？」と考え続け、「いったい何がいけないんだ！？　いったい何がいけないんだ！？」と問い続けるのですが、「それこそがまさにいけないんだ！」というんですね。望ましくない状態に焦点を当て続けてしまっているからなのですが、そういうことをうつの人やってしまうのです。そうではなく、自分の望むことや、こうあってほしいという状態に焦点を向けることを教えてくれます。

実は、引き寄せの法則関連では『運命が好転する 実践スピリチュアル・トレーニング』という本を当初はご紹介したいと思っていました。というのは、「感情のセットポイント」ということが書かれているからです。すごく落ち込んだ状態から、すごくいい状態まで、急に感情を引き上げるのは難しいですね。それを少しずつ上げていくのにどうするかということが書かれた、いい本だという印象が数年前に読んだときにあったのです。ところ

が、今回ご紹介するために改めて読んでみたら、前半で紹介されている引き寄せの法則の用語がかなり独特というか……。「あなたの思考のエッジに立ち、あなたのバイブレーションと創造のソースが……」という具合でついていきづらいし、訳も読みづらいのです。これをもらっても受け入れづらいでしょうし、読むとしたら後半の感情のコントロールのところでしょうが、この本全体としてはお勧めしづらいなと思ったので、さきほどの『いつでも引き寄せの法則 願いをかなえる 365 の方法』のほうをご紹介しました。

また、他に引き寄せの法則関連では『サラとソロモン 少女サラが賢いふくろうソロモンから学んだ幸せの秘訣』という子ども向けの本があります。引き寄せの法則の本の中では、おそらくいちばん初めに日本で紹介されたものではないでしょうか。当時は引き寄せの本という認識はされていませんでしたが、そのエッセンスが子どもにもわかるように伝えられています。私も真っ赤に線を引いて読んだ本です。

それでは、ここまでいくつかダイアリー形式の本を見てきましたので、今度は自己啓発系のものを見ていきたいと思います。いわゆるイケイケ系の自己啓発書はうつの人にはなじみませんが、そうではない自己啓発書の中に、この『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』というのがあります。私も書き込みで真っ赤にして使い込んだものです。うつの人向けのものではありませんが、うつ病をきっかけに生き方が大きく変わる人は多いですね。私も外資系企業に勤務していたときは効率や成果を重視する価値観でしたが、実際にうつ病を経験したことで、自分が今後何をしたいとか、どうやって世の中の役に立つとかを考えるようになりました。そんなときに役立ってくれたのがこのプログラムだったんですね。

これは、自己肯定感を高めるところから始まり、自分の求める天職と出逢い、スピリットとつながっていきます。スピリットとつながるといふ表現がここではされていますが、うつときには目に見えない世界とは関わらずに生きているというか、目に見える世界がすべてのような状態なんですけれども、目に見えない世界をどういうふうに理解していくかということが書かれているんですね。そして、最後に、潜在能力を生かしてアップグレードを続けていくという構成になっています。

いろいろなワークがあるんですが、たとえば「MY 顧問委員会を作る」というのがあります。企業にとって大事な事柄を相談できる社外取締役会があるように、自分が何かをやる時に相談したり、思い描く方向に導いてくれるような人たちを自分にとっての顧問委員会とするものです。時間をかけて人間関係を見ていくようになっているので、じっくりやるのに向いていると思います。ただ、字は小さめですし、ページ数もそこそこあるので、うつが重い段階のときにひとりで読もうとするのには向かないですが、ある程度休養をとって何かやりたくなってきたときにゆっくり考えるのにはいい本だと思います。

私もこの本を使って、どういう人間関係のときに自分が疲れたり元気になったりするのを見ていって気づいたんですが、以前はいわゆるネットワークビジネス系の方とかにお会いするとものすごく疲れて、お会いした後に 2 日ぐらい具合が悪くて寝込んだりしていたんです。そういうことに気づいて認識して、人間関係を見直していくのに役立ってくれ

ました。

著者のアン・ブルース氏は自己啓発系のプログラムを数多く開発しています。訳者は枝廣淳子さんという通翻訳者から環境関連のお仕事へと活動を広げられた方で、私も自分が通翻訳をしていたことから枝廣さんの活動に関心を持ち、それがきっかけでこの本を読みました。

同じ自己啓発書の中でも、読みやすいものに中山和義さんの『あなたの中に眠っている才能に気づく 7 つのステップ』という本があります。これは、前回の勉強会でも最後のほうで少しご紹介したものです。「両親」「過去の自分」「人間関係」「今の自分」「欲望」「未来」「死」という7つをそれぞれ見つめていくものなのですが、これらは、うつのときにも向き合うことの多い項目だと思います。それぞれを考えていくことで、回復のきっかけも得られると思います。「過去の自分に話しかける」「人生の貸し借りを考える」などのワークが、短い読みきり形式で続きます。比較的文字も大きめですし、うつが重めの段階のときにも読めるものかと思います。ワークの内容は、時間をとってやろうとするとそれだけ時間はかかるものですが、読み進めやすいです。

著者の方はカウンセラーですが、ご自分がいろいろなビジネスを手がけていらっしゃるので、各種のセミナーにも参加されて勉強されているようです。その学びの中で役立ったものをまとめたような、エッセンスが詰まった形になっているかと思います。医師や臨床経験豊富な専門家が書いたというタイプの本ではなく、あくまでも実践よりというか、実際に体験してよかったものをまとめた感じの本かと思います。

それでは、もう少しスピリチュアルよりの本も見ておきましょう。『<からだ>の声を聞きなさい あなたのの中のスピリチュアルな友人』という、数年前にベストセラーになったものですが、肉体、精神、感情、そしてスピリチュアルな面から自分を見ていくのによりワークブックです。ただ、文字も小さめですし、ページ数も 317 ページと結構ありますので、ある程度回復してから読む本かと思います。

うつときは、先ほどもお話したように、見える世界のことがすべてになっていくのですが、そうするとそこで数字や効率を追い求めていってバランスを崩すということがあります。そんなときにスピリチュアルな世界というか、見えないものをどう育てていくかを知るのは役立ってくれるかと思います。成功者という言い方はちょっと抵抗がありますが、ビジネスであれ何であれ、その分野で成功者と言われる方たちを見て思うのは、見えない世界への信頼感が大きいということです。たとえば、短期的に見て自分が損をするようなことであっても、長い目で見れば、神様というか、自分より大きな存在がちゃんとわかってくれているという意識がすごく強いなあと感じます。そういう感覚を育むのに、この本は役立ってくれるのではないのでしょうか。

ワーク形式になっていて、アフターメーションがついていたりするので、1 章ごとにワークとして取り組みます。いちばん最初に潜在意識の話が出てくるのですが、うつの人の場合には潜在意識を間違ったやり方で使ってしまうというか、どんどん悪くなるほうに、自

分を痛めつけるほうに使ってしまうことがあるんです。そうする代わりに自己改善につなげるための情報を与えてくれます。

今回ご紹介した中で、個人的に「これは使えそうだな」と思ったのは『うつ病が快復するノート』と『「うつ」が楽になるノート』と『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』です。この3冊は、うつの人が自分で読むというときにお薦めできる本だなと感じました。最初のほうでご紹介した『いやな気分よ、さようなら』などは、学問的な内容なので、悩んでいる人が自分で読むというよりは、勉強したい人や、回復期の人が再発防止のために読むほうがいいのではという印象を受けました。

参加者の方が、認知療法の本にまつわるご経験をお話してくれましたので、以下に共有させていただきます。

「自分がうつのときに『うつと不安の認知療法練習帳』を10回くらい読んで、臨床心理士についてもらってワークをやったけれど、効く感じがしなかったんですね。とても難しいなあと感じました。認知療法はよっぽどサポートしてくれる人が的確にやらないと、セルフヘルプには長続きしないというのが、個人的な体験です。」

どのあたりが難しかったのでしょうか。

「だんだん自分がいやになってしまうというのが1つ目です。2つ目は、同じことの繰り返しに陥っていくんですね。いつも感情の記録を書くと『不安だ』というところから始まって。そんなに毎日毎日刺激的な日々を送るわけではないので、書いていることが同じ感じで、たとえばそのときの不安度が80%だとすると同じ理由でため息をついて、最初は劇的に減ったのかもしれないけれど、だんだんそれが78%くらいにしかならない、ということがありました。3つ目は、そういうことを繰り返していくと長続きしないというか、数十枚書いたんですけど、モチベーションが続かなくなっていくんです。的確にアドバイスしてくれる人がいないので。いろんなカウンセラーについてやったんですが、大体訊かれるのが『やってみてどうでしたか』とか『どう活かしたいと思いますか』とか、それくらいで終わっちゃうんですね。そんなものなのかなあ、と……。」

最初のときのほうがインパクトがあったということでしょうか。

「頭が論理的なほうなので、最初のときのほうが、『ああ、なるほど』という納得感があったんですね。それがだんだん、『そう人間は急激には変わらないな』というところできやになってマンネリ化してきて、誰かがサポートやアドバイスをしてくれないとグルグル

思考になってしまうんですね。」

同じようなシートを何枚も書いていやになっていくという状況だったと思いますが、どんな形のサポートがあったらよかったでしょうか。

「それをきっかけにして、もう少し掘り下げて認知のゆがみのところに多角的に光を当ててくれる人がほしいなあと思いましたね。認知がゆがんでるっていうことはわかっているわけですよ。自分でも自己嫌悪に陥るぐらい、わかっているわけですよ。じゃあ、それをどうすれば克服していけるのかということがわからないがゆえに、結局不安なり自己嫌悪なりが出てくるので、それを多面的に、肯定的評価に結びつくような光を当ててくれるかということだと思います。いわゆるカウンセリングに近いものですけど、それが必要なと思いました。あと、意外と自分自身で認知のゆがみと思っているんですけど、手放したくない自分っていうのもあるんですよ。その認知のゆがみも実は（笑）『べき思考』も強いんですけど、それも手放したくない自分だっているのもあるので、そこらへんをうまくゆるく手なづけてくれるようなアドバイスをしてくれる人があるといいなあ、と。」

言葉の問題も私はあるように感じたんです。「認知のゆがみ」と言われることが「ゆがんでる」と烙印を押される気分になるというか。論理療法も認知療法と似ていると思いますが、論理療法をやったときに落ち込んだっていう記憶はなかったんですね。それはたぶん、認知療法で「認知のゆがみ」と言われるところが、論理療法では「信条」「ビリーフ」「思い込み」とされるから自分に対するマイナス評価として受け止めないからだと思います。「認知のゆがみ」と言うから、「ああ、ここもゆがんでる、ここもゆがんでる」という気分になってしまうのではないのでしょうか。

コラム法をやったときは、コラムを書いて、解釈や反論の部分も全部自分でやったのでしょうか。それに対して細かいコメントはカウンセラーからはなかったんですか。

「全部自分でやりました。カウンセラーは、あまりその掘り下げをしてくれなかったですね。」

カウンセラーの力量が問われるということもありますよね。

「それもありますし、どういうふうにアプローチしていいかわからないと思っていた感じがありましたね。表面的なことしか知らない人が多かったという感じがしました。認知療法を希望して、ワークシートを使って、ということでお願いすると「わかります」ということでやってくれるんですが、先ほど、療法家が少ないというコメントがありましたが、まさにそうだなあと思いました。」

療法自体は、知らないほうがよかったか知っていたほうがよかったかと問われれば、私

は知識として知っておいたほうがよかったと思うのですが、それをどう使っていくかということですね。

「うつに限らず、思考のゆがみとか思考の凝りというのは健康体のときでもあると思うので、常に持っていておかしくはない視点だと思います。」

手放したくない自分というお話がありましたが、「べき思考」とかは、それがあからしい仕事ができるという部分もあったりしますものね。

人のために役立つことがしたいということで入会してくださった参加者の方から、今回の勉強会は認知療法についてのお話が多かったようだけれども、学会の目的はということでご質問をいただきました。

目的は、読書療法自体が日本でまだ知られていないので、どういうものなのか勉強をしていきたいということと、あとは私自身が読書療法でうつから回復したということがあったので、今は海外から日本に情報を入れている状況なんですけれども、今後はこちらからも発信していきたいということです。

また、うつ的人数がそんなに多いのかというご質問がありましたが、統計で把握されている数字だけでも 100 万人を超えています。受診するのは 4 分の 1 とも言われますので、潜在的にはもっと多いことになります。女性は更年期うつや産後うつという言葉があるように、ホルモンバランスが変化することもあり、うつ病を患う人数も男性の 2 倍近いとされています。うつは治る病気ではありますが、治るのに時間がかかったり再発の危険があったりするので、長期的に見ていく必要があります。

日本読書療法学会としても、今回のような本のデータを整備していくなどして支援体制を整えていきます。

次回の勉強会は 11 月 27 日(日)に「私の読書法 療法的観点を中心に」というテーマで開催します。本の選び方や読み進め方、読書の工夫などをお伝えするほか、読書法について扱った書籍も紹介します。

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。