

第8回 日本読書療法学会勉強会

「日本における読書療法の普及のために
～イギリスの現状を参考に～」

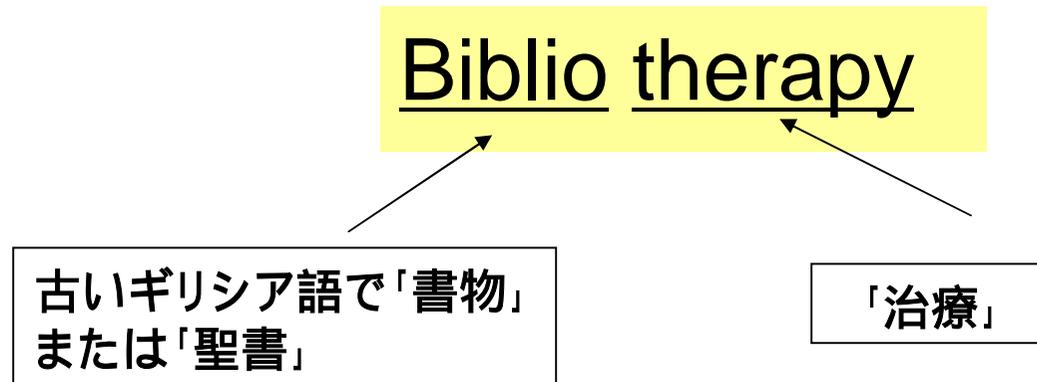
日本読書療法学会会長 寺田 真理子
2012年8月5日(日) 14:00～15:50

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、適切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)

読書療法の歴史

- 古代から療法的効果を認識
- 16世紀、17世紀の文献に登場
- 20世紀半ばには読書療法が精神療法 / カウンセリングの具体的な一つの技術として再認識
- 戦争の影響
- メニンガー兄弟の研究

詳細は第1回 日本読書療法学会勉強会の資料を参照

http://www.bibliotherapy.jp/jpn_seminar.html

イギリスの読書療法の現状

図書館と医師の連携

病気の患者にフィクションを処方することなど、たいていの医師はしないであろう。しかし、これこそまさに9月からイギリスで行われることなのだ。医師と司書がチームを組んで新しいプログラムを立ち上げ、様々な病気に苦しむ患者に対し、療法的な小説を処方するのである。

従来の医療への代替策として、ウエストヨークシャー州カークリーズの家庭医は、うつ病の発作やストレス、不安に悩む患者を地元の図書館の「ビブリオセラピスト(読書療法家)」に照会することになる。するとビブリオセラピストは図書館のデータベースを検索して、それぞれの患者の特定の病気を緩和させるための、いわばオーダーメイドの本のリストをその患者のために作成する。目的は、回復しようと鼓舞するような、あるいは少なくとも元気づけるような役割を果たしてくれる本と患者を結びつけることだ。試験プログラムには政府、地元の保険機関が出資するほか、図書館のチャリティとして行われる。

カークリーズ図書館の司書で、このプログラムの組織者であるキャサリン・モリスによれば、このプログラムは重度の精神病を対象としたものではなく、うつ病や軽度の不安神経症を想定したものである。

Wednesday, Aug 9, 2000 **A spoonful of Dickens**

British doctors prescribe "bibliotherapy" for the stressed-out and depressed.

By Jon Bowen <http://www.salon.com/2000/08/08/bibliotherapy/>

Kirklees Library



Kirklees

<http://www.kirklees.gov.uk/community/libraries/library-menu.asp>



http://www.youtube.com/watch?v=8G5_S7Coabw

Bibliotherapy and the Reading and You Scheme (RAYS)

<http://www.kirklees.gov.uk/community/libraries/bibliotherapy/bibliotherapy.shtml>



Bibliotherapy Toolkit (PDF 171kb)

2012/8/5

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

7

Kirklees Library

医療モデル

- カウンセラーやセラピストが特定の場所で行う
- 主に子どもや10代が対象
- 文学、特に詩を用いる
- 読書とディスカッション、質疑応答のプロセスを慎重にモニタリング
- カウンセラーが主要な役割

社会モデル

- 対象となる人々、読み物、場所ともにより広範な、柔軟なもの
 - 医療従事者や図書館員、教師、ソーシャルワーカー、家族や友人、本人からの照会
 - メンタルヘルス上の問題を抱えているかどうかにかかわらずセッション可能
 - 正常性、コミュニケーション、社会的交流に関する読み物
 - 処方されたリストはなく、短編や自伝、詩、新聞記事を交えた広範な読み物を扱う
 - ビブリオセラピストはカウンセラーである必要はない
- Bibliotherapy Toolkitより抜粋

Kirklees Library

ビブリオセラピストは訓練を受けたカウンセラーである必要はない。ビブリオセラピストの主な要件はともに読書をする事へのコミットメントと情熱、そしてその情熱を他者に伝える能力である。

医療モデルに近い対応が求められるように思われるが、厳格な要件を課さないビブリオセラピストでは困難が伴わないか？

ビブリオセラピストの資格要件は特に規定などは見受けられないようだが、資格制度に向けた動きはないのか？

Book Break at Chelsea Library

ブックブレイクは少し変わった読書会で、私たちがみなさんに読み聞かせをします。毎週同じ時間に集まって、優れた文学の音読を聞くのです。お茶とクッキーを片手に、読んでもらった内容について語り合いましょう。

- 実際の参加者からの報告
 - うつのときに読書会が力になったという報告
- ...Jane's Story: Books are a Lifeboat July 26, 2012
<http://thereaderonline.co.uk/2012/07/26/janes-story-books-are-a-lifeboat/>

The Reader Organisation

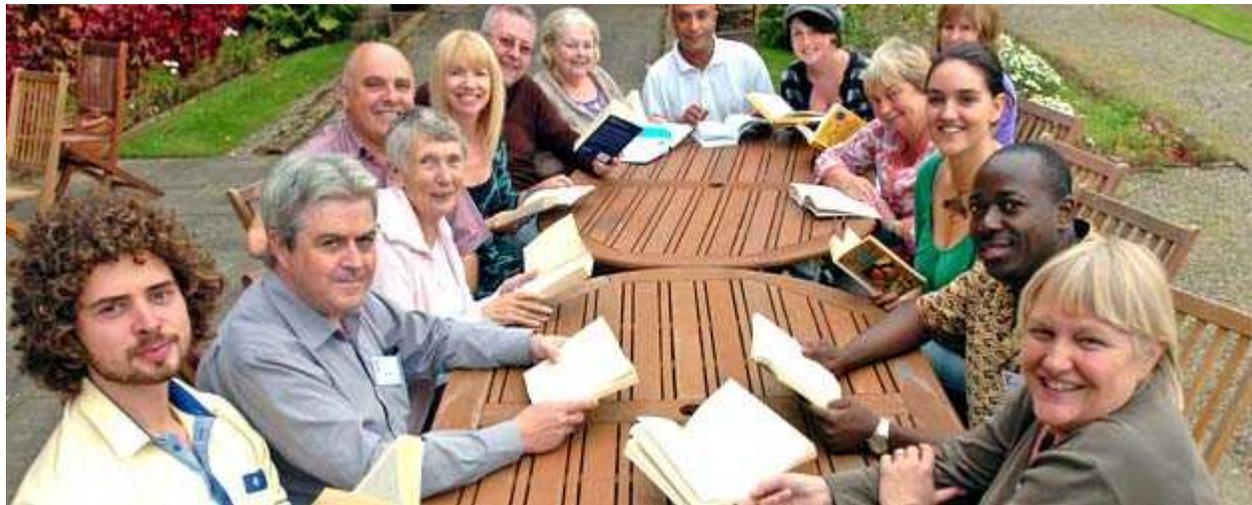
The Reader Organisationの読書会

[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/>



The Reader Organisation

The Reader Organisationは読書革命を目指す全国的なチャリティ組織です。偉大な文学を共有し、あらゆる年代、社会的背景、能力の人々が読書ができるようにすることで社会変革をもたらし、幸福感を高め、コミュニティを形成するために取り組んでいます。

<http://thereader.org.uk/>

<http://thereaderonline.co.uk/>

The Reader Organisation

Get into Reading

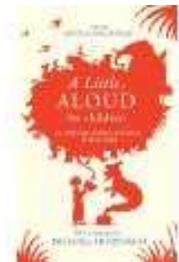
私たちの主要なプロジェクトであるGet into Readingは、読書という経験における分かち合いであり、読書革命の第一歩です。

Training

読書革命を実現するためには、文学への純粋な情熱を持ち、文学が人生に及ぼす前向きな影響を信じる一般の人々がもっと必要です。

A Little, Aloud

A Little, Aloudは、あなたの大切な人に読み聞かせるための散文や詩のアンソロジーです。



THE SCHOOL OF LIFE

**THE
SCHOOL
OF LIFE**

<http://www.theschooloflife.com>



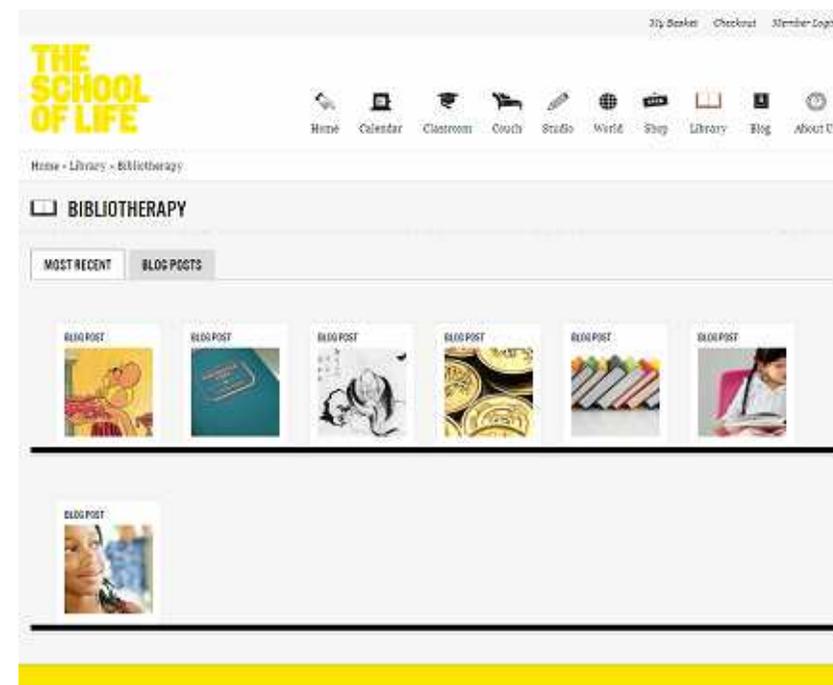
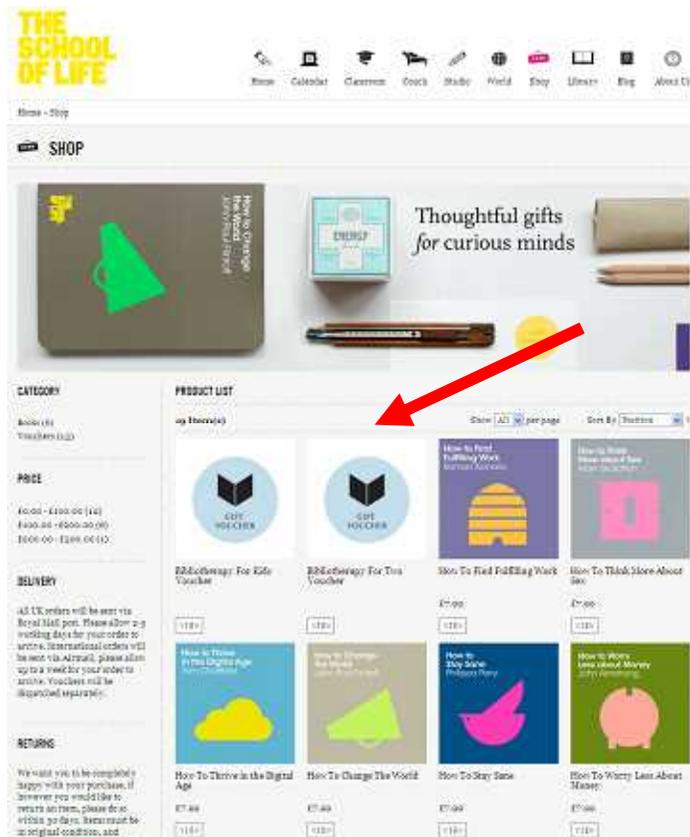
The School of Lifeは毎日の生活に素敵なアイデアを提供します。セントラルロンドンの小さなお店から、より賢く、そしてよりよく生きるための多彩なプログラムとサービスをお届けします。

2012/8/5

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

14

THE SCHOOL OF LIFE



2012/8/5

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

15

THE SCHOOL OF LIFE

ビブリオセラピストへ

これまでの二、三年間、弁護士になるために勉強をしてきて、自分のクリエイティブな側面をまったく使っていないように感じます。以前は絵を描いたり踊ったりしていたのに、今はとにかく時間がないのです。こういう能力の出口のようなものがないと、能力自体を失ってしまうのではと心配なのですが、そのための時間をどうやって予定に組み込めるのかもわかりません。何かアドバイスをいただけませんか？

「窮屈に感じている私」より

THE SCHOOL OF LIFE

‘One Sketch a Day: A Visual Diary

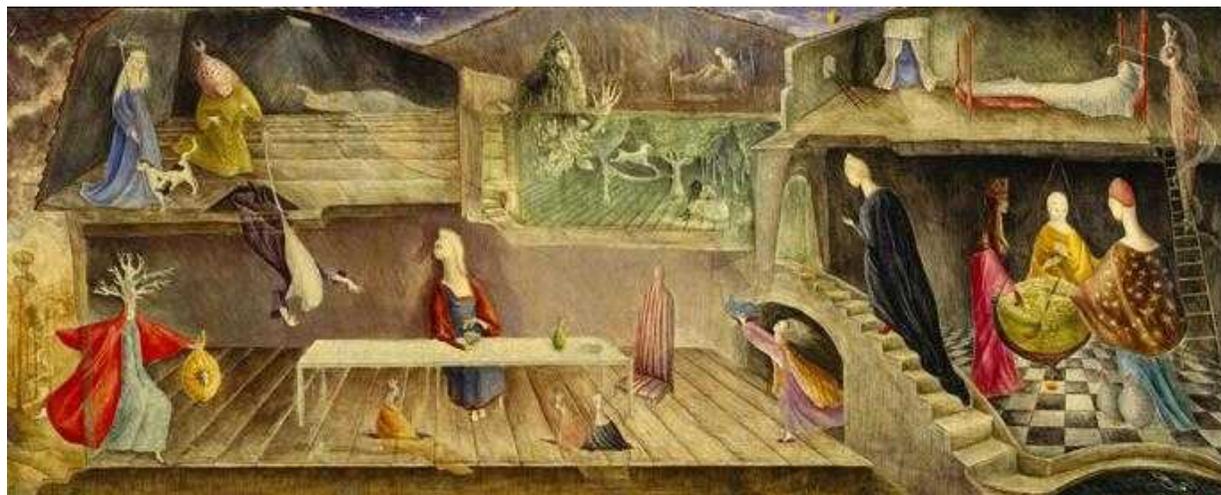
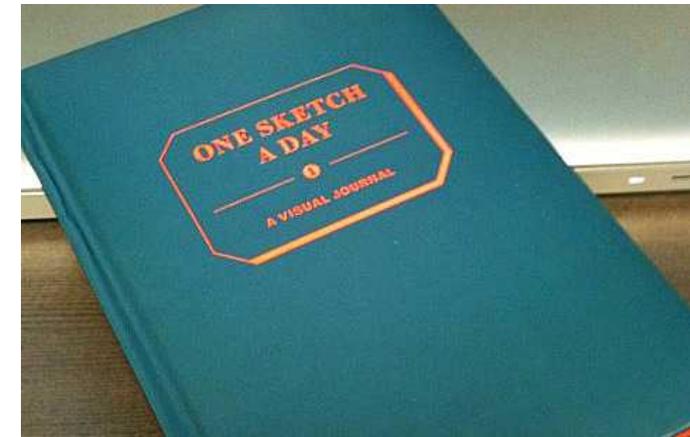
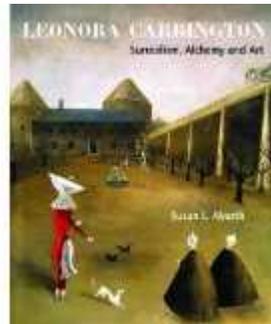
‘Leonora Carrington: Surrealism, Alchemy and Art’

‘The Hearing Trumpet’

(耳ラッパ 幻の聖杯物語)

Ella Berthoud

(Bibliotherapist with The School of Life)



2012/8/5

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

17

Lapidus

健康と福祉のために読み書きを行う組織。作家や詩人、医療従事者やセラピストなどで構成。



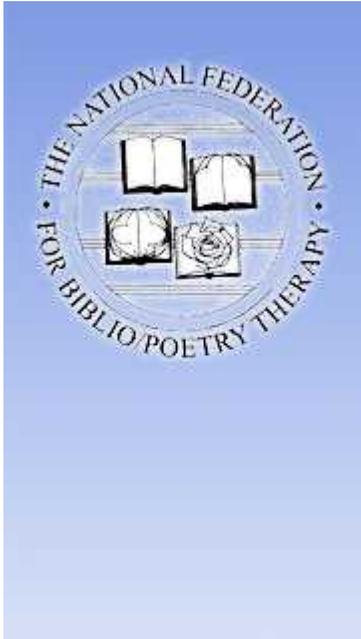
<http://www.lapidus.org.uk/>

「自己啓発への文学の活用を促進するため」に1996年に設立されたLapidusが作家と医療従事者をまとめるのに主要な役割を果たした。

The reading cure by Blake Morrison
The Guardian, Saturday 5 January 2008

<http://www.guardian.co.uk/books/2008/jan/05/fiction.scienceandnature>

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/>

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

日本における読書療法の 普及のために

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

読書療法家に求められるものとは？

- 本についての知識
- 心理学の知識
- カウンセリングの技術
- ……
- ……
- ……

読書療法のためのデータベース

- リスト形式
- 事例集
- Q&A
- …
- …

精神科医・司書との連携

- 精神科医

- 司書

日本図書館協会

<http://www.jla.or.jp/>

今後の日本読書療法学会の活動

- 勉強会
- 読書交流会
- ブックトーク
- 読書会
- 講演会

今後の日本読書療法学会の活動

- 読書交流会・・・情報交換会

「最近読んで癒されたり問題が解決したりして、心に残った本」を参加者が持ち寄って、その本について紹介します。

療法効果をどのような本に感じるかは人それぞれであるため、参加者の体験談から自分の視野を広げることが目的にします。何を読むかはどうしても隔たりがちなので、参加者の読書体験から読書の幅が広がることも期待されます。また、参加者の交流の場としても機能します。

第1回 読書交流会

日時:2012年9月29日(土)15:00~17:00

会場:田園調布倶楽部 3F個室

第9回 日本読書療法学会勉強会

2012年10月21日(日)14:00～16:00

テーマ:依存症と読書療法

会場:T's渋谷フラッグ(予定)

ご参加ありがとうございました！

