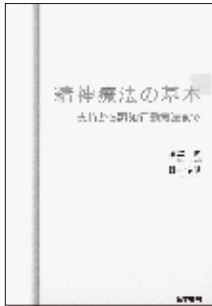


■ 書 評



**精神療法の基本—支持から
認知行動療法まで—**

堀越 勝, 野村俊明 著
医学書院 2012年12月
288頁 定価 3,990円

はしがきに「言葉はその使い方によって、人を癒すこともあれば、傷つけることもある。そうであるならば、人々を癒すことの出来る優れた精神療法家は、言葉の達人ということになりはしないだろうか」とある。精神科医の基本的治療技法である精神療法には幾多の方法があることから、どの方法を選ぶべきかがまずは大切になる。精神療法を習得するためには、その出発点や方向性を示すような羅針盤、すなわち道しるべが必要になることはいうまでもない。

本書は臨床心理のエキスパートとして米国で長く臨床経験を積まれた堀越勝氏と臨床心理学と精神医学の双方を専門とする野村俊明氏による共著であり、総論としての精神療法の基本ステップの提示と説明、各論としての個別の対象疾患へのアプローチが著者の対談の形で構成されている。

総論においては実際の精神療法を以下の6ステップ、1. 関係作り：「助けて」、2. 査定：「どうされましたか?」、3. 告知と介入計画：「どうしましょうか?」、4. 介入法の実施：「～しましょうか?」、5. モニター：「いかがですか?」、6. 再発予防と終結：「さようなら」、でまとめている。この各々のステップに必要な知識について図や表で提示しており、「1. 関係作り」では、マーラーの固体化のプロセス、ONサイン「そうなんです」とOFFサイン「でも…」の解釈とラポール作りのポイント、コミュニケーションの立ち位置についてのシェーマが提示されている。「2. 査定」においては、こころの仕組み図やこころの分野と介入方法についての図や感情の意味についての表があり、「3. 告知と介入計画」では患者に問題を気づかせるためのソクラテス式質問についての紹介が

なされ、「4. 介入法の実施」では問題の見方としての、条理問題と不条理問題をチャート図として示している。

各論でも同様に重要な介入方法について理解を促すための図が提示されている。実際の臨床への応用という側面について、本書では心理療法的なアプローチを主眼とし、どのような形で外来精神療法に取り入れていくかを論じていることもあって、各論で扱われている疾患は気分障害、不安障害、心身症となっている。

精神療法を行っていくうえで2つの大切な要件として臨床量（臨床での実践）とミニマムエッセンス（文献から得た知識）が挙げられており、この2つは車の両輪のようなもので、臨床経験と精神療法に関する知識のバランスが大切である。その点で本書の意義の1つに臨床経験を補完する形で精神療法の基本的な知識を提供することがある。実際の臨床への応用という側面について、本書では心理療法的なアプローチを主眼とし、どのような形で外来精神療法に取り入れていくかを論じていることもあって、笠原の外来での簡易精神療法の紹介やアメリカの研修制度評価委員会（RRC）による5つの精神療法の技法（長期精神力動的な精神療法、支持的な精神療法、認知行動療法、短期精神療法、精神薬理学と結合した精神療法）などを参考にわが国に合った形での精神療法の開発と定着を提言しているが、この点はわが国の精神科医療の課題といえる。

専門医制度の確立とともに精神療法についての研修を行う役割を日本精神神経学会が担う立場である点が言及されている。それは、名人芸の伝承ではなく、特定の流派にとらわれない、いわゆる非特異的な研修を行う必要性であり、幅広く安定した精神療法の技法を習得することにある。

個々の精神科医師としては基本的な知識を土台に実際の臨床実践の中で工夫することが大切であり、そのためのミニマムエッセンスを確認する上でも本書の意義があると感じられた。

（谷井久志）