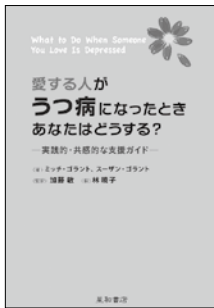


■ 書 評



愛する人がうつ病になったときあなたは どうする？
—実践的・共感的な支援ガイド—

ミッチ・ゴラント他 著
加藤 敏 監訳
林 暁子 訳
星和書店
2013年6月 360頁
本体価格 2,400円＋税

本書の表紙には英語原文の表題 “What to Do when Someone You Love Is Depressed” と併記されている。前書きに、「うつ病」というより「落ち込む」「うつ状態」「抑うつ」などの多義的な意味があるが、便宜的に「うつ病」という翻訳を当てた、という監訳者のことわり書きがあるように、本文中に翻訳者の注釈が多くなされ、米国と日本という地域的な違いを乗り越えた翻訳が試みられている。

正直なところ、地味な装丁のせいもあり、精神科医の私は、本書を大きな期待とともに、手に取った訳ではなかった。すでに知っていて、クライアントに実践していることと、大きく違わないと想定して読み始めた。広告文において、著者自身の母がうつ病であり、その母への関わりから本書を執筆したという動機も、それは結局のところ、よくある支援者の独りよがりなのではないか？ という、批判的な見方もあった。しかし、著者の母が家族に被害的、かつ攻撃的になり、その夫である父はなすすべもなく、ゆっくりと失望していき、しだいに母から距離を置くようになり、それが母のうつ症状に拍車かけていった…というくだりを読んで、私のクライアントと、その周りの人に起こっていることを、わかりやすく、適切に表現していると気付き、以後、襟を正して読み続けた。本書に書かれていることが、極めて個人的な体験に基づいていても、自らの苦悩と献身をアピールする、押し付けがましいものではなく、著者自身に起こった心理的な変化ですら、1つの症状として客観的に表現し、他書を引用しながら論じている点には感心させられた。

本書で秀逸であると感じた箇所は、第1部のう

つ病の理解を助ける章である。まず「うつ病にまつわる迷信」として、うつ病はすべて頭の中で起こっている、うつ病になったら働けない、うつ病はだれでもみな同じ、物質依存とうつ病は関係がない、うつ病になると感情は動くことはない、などを列挙した上で、体の変化が必ず起こること、合併する精神症状の鑑別が重要であることが、当事者家族にもわかりやすい表現で書かれている。別の章では「その人のうつ症状が重症化するのはいかに原因や症状を『反芻』するかにかかっている」と、ネガティブな認知の悪循環の説明があり、またアルコールや市販薬への依存の問題もうつ病にしばしば関与し、「イネイブラー」に家族がなりうると強調されている。これらの記述は、教科書などで紹介される、典型的なうつ病と様相が違っており、うつ病の現実をかえって適切に表しているのは、わが国においても変わらない。

一方で、引用している文献が、学術論文ではなく、米国の一般書に偏りがある点、一般の方向けの書籍としても、難があるところで、家族恋人がすべき具体的な対応も、食品の商品名、テレビ番組名も明記する非常に具体的な記述であるが、わが国で適応するには文化的な相違を考慮しなければならない。

全章を通じて、著者のクライアントの実際の経過が例示され、彼ら自身の言葉で絞り出されるような心境の吐露が記されているのも、当事者からの学びがちりばめられた、優れた記載である。それらと並行して著者自身の家族すなわち、うつ病の母と戸惑う父、適切な距離感をとる兄の記載と、母の病いゆえ、心理学を学ぶ道を選んだ著者自身の、それぞれの思いが具体的なエピソードとともに紹介され、分量的に家族の話が多い点は、やはり賛否が分かれる部分と考えられる。また、本書には臨床的な記載とともに、哲学的な問いかけも多く含まれている。本書の各所で「あなたの愛する人のうつ病には…」と言われるたび、愛とは何か、あなたはわかっているのか…と、著者から試されるような気もする1冊であった。

(今村弥生)