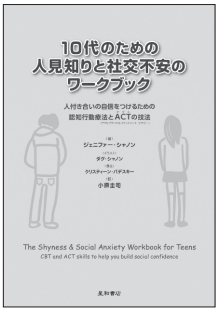
■書　評



10代のための人見知りと社交不安のワークブック
―人付き合いの自信をつけるための認知行動療法とACTの技法―

ジェニファー・シャノン　著
小原圭司　訳　星和書店
2013年8月　136頁
本体価格1,200円＋税

この本は，タイトルからもわかるように，若年層向けに書かれた社交不安障害のワークブックである．心理療法家である著者の娘が社交不安障害に罹患したことが，この書の作成の経緯にある．その骨子には，認知行動療法，曝露療法とアクセプタンス＆コミットメント療法の技法を取り入れている．今ではこれらの療法は精神科医や心理士などにとっては周知されているが，最初にこの言葉を耳にし，実際専門書を手に取った時のことを思い出していただきたい．難解な言葉が登場し，自分なりに把握，理解するには時間がかかったと思われる．社交不安障害の好発年齢は10歳代であり，また，症状の特性からなかなか悩みを人に打ち明けられず，医療機関に受診をするのをためらってしまう．そんな悩める若者にとって当然，これらの療法は非常にとっつきにくい代物であることは言うまでもない．

本書は，その問題を克服すべく10歳代にでもわかるような工夫が施されている．難しい言葉を避け，ふり仮名をふって読みやすくしているのは勿論のこと，違ったタイプの不安を抱えた4人のキャラクターを登場させ，彼らが，どのような症状を持ち，どのように不安を克服していくかをストーリー形式で紹介している．漫画風仕立てのイラストを用いているため，堅苦しくなく，飽きさせない．あたかも彼らの世界に自分が身を置いているかのごとく，物語に吸い込まれていってしまう．読み進んでいくうちに，社交不安を抱えた登場人物がどのように変わっていくのか，先を知りたくなるような衝動に駆られ，気が付いたら最後のページまで辿りついている．一連の流れの中で，読者自身が経験している不安な状況と照らし合わせ，記述やチェックリスト形式で自己トレーニングできるようになっている．

この本は，12の章からなり，第1章，2章では社交不安の原因を含めた一般的知識を提供し，第3章，4章では，思考，気持ち，行動の関係を理解した上で，思考の歪みの存在に気付くことを促している．いわゆる認知行動療法で取り扱われる6つの思考パターンをわかりやすい砕いた言葉で表現している．第6章で歪んだ考えを修正するための代案を考え，第7章でイメージトレーニングを通して適応的な思考に導き，第8章以降では実践に移り，曝露療法を紹介している．

本書の特徴としては，第5章で「価値のコンパス」と称する自分の価値観を明確にさせていることである．これは，その後の辛いエクスポージャーの過程で挫け回避行動をとりたいという揺らいだ気持ちを立て直し，勇気を与える羅針盤となっている．

実際，不安に立ち向かうことは至難の業であるため，まずは不安のレベルの軽い順番にリストアップし，はしごを一段一段登るようなスモールステップ法を取り入れて不安の克服をめざす．従来のワークブックでは，書かれている内容に従っていけば，必ず不安を克服できるというサクセスストーリーの紹介に終始していることが多い．成功例をいくつも頭に描くことは悪いことではないが，現実はそう甘くはない．本書の第9章，10章では，症例を通して苦手な状況に挑戦するが，期待に反してうまくいかない場面を取り上げ，それをどのように解釈し受け入れていくかを紹介している．そして，第11章では「トラブルシューティング　つまずいたときどうするか！」と題して，エクスポージャーをする中で，不安によって回避行動が出てしまった時の対策や何度もトライしてもなかなか不安が軽減しない時に自分の行動の再点検を促している．マニュアル化に慣れた若者にとってはありがたい．そして，不安をある程度克服しさらなるステップを希望する上級者編として第12章を設けている．

巻末では，関心を抱いている薬物療法や有益な社会資源の情報提供，そして，他の不安性障害を付録として紹介している．訳本であるため，社会資源の内容が心配であったが，しっかり日本人仕様となっているので安心されたい．そして，登場人物の容姿がアジア人風に描かれていることも親近感を覚える．

この書は，社交不安を抱える当事者のみならず，患者さんと接する機会の多い教育関係者，メンタルヘルス関係者にも有用であり，是非一読をお勧めする．

（忽滑谷和孝）