

■ 書 評



レジリエンス—人生の危機を乗り越えるための科学と10の処方箋—

スティーブン・M・サウスウィック，デニス・S・チャーニー 著

森下 愛 訳，西 大輔，森下博文 監訳

岩崎学術出版社

2015年9月 324頁

本体価格 3,000円＋税

本書は、2012年に出版されたサウスウィックとチャーニーの「Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges」の訳本である。この2人の精神科医がトラウマサバイバーの治療と研究を通して逆境を乗り越える共通の対処法を見出し、レジリエンス研究に展開させた。チャーニーの所属するマウントサイナイ医科大学の気分障害・不安障害の研究部門の森下愛氏が翻訳をしている。

本の構成は、序章でレジリエンスについて概説したあと、10の対処法を章ごとに説明している。第1章の「楽観主義を育む」から始まり、第2章「恐怖と向き合う」、第3章「道徳的指針をもつ」、第4章「信仰とスピリチュアリティ」、第5章「社会的サポートを求める」、第6章「ロールモデルを手本に行動する」、第7章「トレーニング」、第8章「脳の健康増進」、第9章「認知、感情を柔軟にする」、第10章「生きる意味、目的を知る」と続く。ハウツーもののように懇切丁寧にどのようにすべきか教えているのではなく、多くの事例を通して危機に対するサバイバーの一貫した姿勢を読者自身が感じ取り、学び取っていく作業が求められる。概念的なイメージをまず頭に描いてから、自分の置かれている環境に即したレジリエントな人間となることを促してくれる。

終章では、知識だけでは効力なく、実践することで初めてレジリエントな人間に近づけると著者は強調している。

ベトナム戦争、朝鮮戦争や湾岸戦争を経験した退役軍人の捕虜中の収容所の拷問、テロの被害、性的暴力の被害など豊富な事例を中心にレジリエンスの対処法を一般の人にもわかりやすく紹介している。また、心理学的、生物学的、社会的影響など最新の研究を織り交ぜ、メンタルヘルスの専門家にも飽きさせない工夫が施されている。

ただ、特殊な環境下を乗り越えてきたスーパー・サバイバーの例が多い。現代社会でも死を意識する状況に陥ることはあるが、このような極限状態は多くはない。家庭や職場のストレスを契機に発症する気分障害や適応障害を抱える人とのイメージとは隔たりはあるが、個人にとっては厄介である状況から抜け出す方法の手がかりを与えてくれる。

今まで精神科医療では、精神障害の発症、増悪や回復遅延の因子としてストレスを最小限にすることに焦点を当てていたが、ストレスに対する回復力というレジリエンスの強化という視点に変わってきている。ストレス状況下で生じた精神、心理的障害の回復は、既存の様々な心理社会的療法の目標と同一であるため、本書で取り上げている10の処方箋と類似点も多い。そのため、マインドフルネスなどの認知行動療法的な内容、家族療法の基本的な考え方などのエッセンスが散りばめられている。

レジリエンスという切り口で人間の回復力向上のための技法を改めて整理することは非常に有意義なことである。また、病気になる前段階から発症を防ぐという未病という観点からも、幼少期からレジリエンスを育てていくことを強調している点が興味深い。

子どもが安心、安全、愛されている、受容されているという感覚を学ぶことのできる社会をつくることによってコミュニティ・レジリエンスを高められれば、PTSDに限らず精神障害を抱える多くの人々の支えになることは言うまでもない。きな臭い昨今、読み終えた時に温かく、力強い何かを授かったような気持ちにさせてくれる書である。是非一読をお勧めする。

(忽滑谷和孝)