

■ 書 評



セラピストが10代のあなたに
すすめるACTワークブック
—悩める人がイキイキ生きる
ための自分のトリセツ—

ジョセフ・V・チャロッキ,
ルイズ・ヘイズ, アン・ペ
イリー 著

武藤 崇 監修

大月 友, 石津憲一郎, 下田
芳幸 監訳

星和書店

2016年7月 216頁

本体価格 1,700+税

本書は、悩める10代の若者が自分らしい生き方をするための「自分のトリセツ」である。第3世代の認知行動療法の1つである、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) がその理論的バックボーンとなっている。本書の読者としては、悩める10代の若者、そしてその支援をする精神科医、心理職などが想定されているが、いずれの読者に対しても、本書は、大変役に立つものとしてお勧めできると考える。

その理由としては大きく3点挙げることができる。まず1つ目は、そもそもACTと、「悩める10代の若者が自分らしい生き方をするための自分のトリセツ」というコンセプトとの相性がとてもよい、ということである。ACTは、「アクセプタンスとマインドフルネス」と「コミットメントと行動変容」という2つの介入方法を有機的に使用し、クライアントがより有意義な生き方を送ることができるように援助する治療法である。その意味で、ACTを学ぶこと自体が、「自分らしい生き方」をすることとつながっている。

2つ目の理由としては、本書の構成が、非常に良く出来ているということである。パート1では、3人の若者 (喧嘩をして先輩を殴って退学になった男の子、部屋にひきこもってしまった女の子、人気者でいようとして疲れきっている女の子) が紹介され、それが実は10代の時の3人の著者 (ジョセフ・チャロッキ、ルイズ・ヘイズ、アン・ペイリー) だったという秘密が明かされる。続いて、「しなやかスキル」①深呼吸をして、心を整える、②何が起きているか観察す

る、③やりたいこと、大切にしたい価値に耳を傾ける、④価値に沿った行動を決めて、実行する) が紹介される。パート2では、ミカ (友人と同じ男の子を好きになって、その男の子が自分のほうが好きだったために、友人にありもしない噂を振りまかれてしまった女の子) と、ケン (ヤンキーグループに入ろうとして、いじめられている男の子についてひどい噂を流してしまい、そのため停学になってしまった男の子) という2人の若者と一緒に、「しなやかスキル」を使いながら、「自分の感情をねじふせようとしてもできないこと」「自分のマインドは自分を貶めることをいろいろ言ってくるが、それを真に受ける必要はないこと」「自分の考えと自分とは違うものであること」を学んでいく。パート3では、引き続きミカとケンの2人と一緒に、「しなやかスキル」を使いながら、「自分が大切にしている価値」を知り、それを追い求めていく方法を学ぶ。本書を読み進めながら、提示されているワークをミカやケンと一緒にやっていくことで、無理なく「自分らしい生き方」をするための方法を身につけることができるようになっていくのである。

3つ目の理由は、本書の訳が、大変素晴らしいということである。監修者は日本のACTの第一人者である武藤であり、監訳は若者への支援をしている若手心理学者の大月らであるが、10代の若者にとっても読みやすい訳文になっていることはもちろんのこと、本書の中核をなす「しなやかスキル」も、原著で「BOLD: ①Breathing deeply and slowing down, ②Observing, ③Listening to your values, ④Deciding actions and doing them」となっているものを苦心して翻案されている。そして、原著のアメリカンテイストあふれるイラストも、日本の読者に親しみやすいタッチのイラストにすべて描き直されているのである。読者の心に響くワークブックを届けるために、丁寧な努力を重ねたことがこれだけでもわかるだろう。

以上のように、本書は10代の若者、そしてその支援者に対して、非常に役立つワークブックとなっているが、実は、ACTに興味があるものの、これまでACTの解説書に何度も挑戦しては挫折してきた精神科医療関係者にとっても、素晴らしい入門書となっていることを最後に付言しておきたい。

(小原圭司)