

■ 書 評



ケアする人も楽になる
マインドフルネス&スキーマ療法

伊藤絵美 著
医学書院

BOOK1

2016年9月 192頁

本体価格 2,000円+税

BOOK2

2016年9月 200頁

本体価格 2,000円+税

現代のストレス社会にどのように対峙するのか。これは精神科医療に携わるわれわれだけでなく、すべての人に共通する課題である。適応できている場合、ストレスは自身の成長を促進させる重要な役割を持つ一方、適応できなくなった場合は頭痛、不眠、消化器症状、抑うつ気分などの身体症状や精神症状を呈する。この時、たとえば人事異動まで辛抱する、会社を辞めるなど環境を調整する、あるいは医者にかかるなどの対処方法が取られるだろうが、これらがすべてうまくいくとは限らない。

近年、認知行動療法が本邦でも急速に普及している。均てん化という課題は未だに残るものの標準的な認知行動療法ではうつ病に対して約6割の人に効果を持つが、4割の人には無効である。無効例には次の精神療法を探すのだが、次候補として有力なのが認知行動療法から発展したマインドフルネスとスキーマ療法である。本書では両治療技法をわかりやすく事例を通して理解できるように工夫されている。マインドフルネスは、自分の身体や気持ち（気分）の状態に気づく力を育む「こころのエクササイズ」である。欧米では、すでにその効果について、多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療・教育・ビジネスの現場で実践され、世界中で一種のブームになっている。たとえば、2016年だけでも、青年期の精神病リスク状態(J Consult Clin Psychol, Clin Psychol Psychother), 体重減少の維持(BMJ Open), 緩和医療(BMC Palliat Care), うつ病の自殺念慮(J Affect Dis)などの領域でマインドフルネスの治療効果のエビデンスが報告されている。マインドフルネスは仏教

の教えに根ざしたもので、悟りを開く作業であることから東洋思想が西洋で花開き、逆輸入された心理技法と言ってよい。この点から日本人のメンタリティにフィットしやすく、受け入れやすいと思われる。

一方、スキーマ療法は取扱いがやや難しい。パーソナリティ障害を対象に開発された心理技法で、幼少時の傷つき体験や気分の易変性で生き辛さを自覚している人を対象にしている。スキーマはその人の認知や長年培われてきた対処行動を方向づける意識的・無意識的な「核」であり、中核信念とも訳される。本書ではヤングの分類の通りスキーマが5つの領域と18のスキーマからなり、それぞれに際立ったコーピングやモードを紹介し解説している。幼少期に形成された非適応的スキーマをゆるめ、健康的なパーソナリティを形成していくうえで、非常に効果的なものである。「スキーマ療法が特に優れた治療技法であるか」の検討は世界中でランダム化割り付け比較研究が展開されているため今後の結果を待ちたい。精神分析的要素が含まれ個別性が非常に高い治療法であるため、集団としての平均の効果量はそれほど高くないかもしれないが、効く人には劇的に効く。本書では同列に解説しているが、マインドフルネスがスキーマ療法を行う上で必須の構成要素になっているため、マインドフルネスの方が、応用範囲が広い。リネハンが開発し同障害を対象とした弁証法的行動療法でもマインドフルネスが中核要素になっている。

本書は、著者のいう通り入門書あるいは超入門書である。「マミコさん」の事例を通してわかりやすく解説し、初学者に対する工夫が随所にみられる。スキーマ療法を学び始めたい人にも良いのだが、自己啓発のためにマインドフルネスだけを学びたい人にもさらに良い教書であろう。ただし、スキーマ療法に関しては自分に試すには良いが、臨床の現場でクライアントに使用するには、さらに講習会に参加することや、セラピストが治療を行っている場面に陪席するなどより具体的なイメージをつかみつつ成書ジェフリー・E・ヤング、ジャネット・S・クロスコ、マジョリエ・E・ウェイシャー著/伊藤絵美監訳「スキーマ療法パーソナリティの問題に対する統合的認知行動療法アプローチ」を読破することを勧めたい。

(古郡規雄)