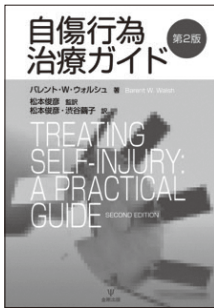


■ 書 評



自傷行為治療ガイド 第2版

B・W・ウォルシュ 著，
松本俊彦 監訳，
松本俊彦，渋谷繭子 訳
金剛出版
2018年6月 376頁
本体価格 4,200円＋税

本書は『Treating Self-Injury, Second Edition : A Practical Guide (Guilford Press, 2012)』の邦訳であるが、原著・初版(2005)の邦訳(2007)以来、監訳者が一貫してかかわっている。精神科臨床の現場において、自傷への対応にはさまざまな課題がある。自傷と自殺が混同されて論じられ、「自傷は演技的・操作的な行動であり、限界設定の対象として治療から排除すべき行動」(監訳者あとがき)という解釈から自傷は治療者より忌避されることで、自傷者の精神状態が医原性の悪化をきたすことが少なからずあった。一方で、わが国の少なからぬ援助者がクライエントの自傷を裁くことなく受け止め、正直な告白に感謝できる胆力を備えつつあることなど、状況が改善されている面もある。このような治療者側・援助者側の変化の原動力の一端に本書の著者や監訳者の献身的な活動が関係していると思われる。

自傷者への対応の基本として、「辛抱強く」「控えめて冷静な態度」ということがあり、多くの治療者は肝がすわった対応を心がけている。ただ、その胆力だけでは実際の対応は不十分であり、それのみではクライエントの苦痛は消えず、本来の自分らしさは実現されない。「心の痛みに対する一時しのぎ」である自傷を否定しない、裁かないことの次の段階、つまりそもそも「心の痛み」をどうするのかを考える段階が必要とされている。

そこで専門家は、自傷者に対して、彼らが不快気分を引き起こす要因の同定を促し、より健康的な方法でストレスを軽減し、自らの感情を調節できることを目指して援助すべきであるとする。著者はクライエントが自傷を克服するために、治療者は「感情的苦痛(あるいは空虚感)に対処する上で、少なくとも自傷行為と同程度の効果のあるスキルを獲得しなければなら

ない」(本文より)と述べている。また本書では、自傷への対応について実用的な具体案が提示されている。著者は9種類の置換スキル(①消極的な置換行動、②マインドフルネス呼吸スキル、③視覚化テクニック、④身体的エクササイズ、⑤書くこと、⑥芸術的表現、⑦音楽の演奏・聴くこと、⑧他者とのコミュニケーション、⑨気紛らわしのテクニック)を示しているが、その中でマインドフルネスの重要性を特に強調している。

著者はマインドフルネス呼吸スキルについて、クライエントは哲学的な議論ではなくその実際の効果に興味があると洞察している。そして、「マインドフルネスはいまのこの瞬間を穏やかに認識すること」と「マインドフルネスは一度に一つのことだけをする」と簡便に説明している。今・現在に眼を向けるマインドフルネス呼吸法は過去や将来の多くのことにとらわれてしまう自傷者の心理状態によく適合するという説明はわかりやすく、この呼吸法スキルに関しては本書の付録Aで別途にマニュアルという形で紹介されている。また付録の最後には「自傷する人たちのための権利章典」が収められているが、これらは習慣性の自傷に対して援助者や医療者の不適切な対応により状態を悪化させないために大切である。「敬意」と「思いやりの心」をもって自傷行為と向き合うことの大切さは、本書に掲載された丁寧なアセスメントだけで回復したケースにも関連しているのではないかと思われる。

ところで、副題に含まれた practical (実用的) という用語は practice の形容詞形であるが、日常的によく使われる“Practice makes perfect.”という慣用句とともに“Practice makes permanent.”という表現がある。本書については初版から第2版となり、より重症度の高い自傷や自殺に関連する知見が追加され、置換スキルが心理的鎮静をもたらす方向へ内容が改訂されるなど自傷の理解や対処法において深化している。このような優れた成書やさまざまな研究成果、地道に取り組んでいる援助者・治療者からの情報、そして何よりも自傷行為の当事者の方から敬意をもって学び続けていくこと、その弛みない努力の継続の必要性に共感している。

(谷井久志)