

■ 書 評



精神療法の饗宴

井上和臣 編著

誠信書房

2019年7月 250頁

本体価格 3,200円+税

今日の諸学会において複数の演者が共通のテーマで語る形式をシンポジウムと呼ぶが、その語源となるシュンボシオン（饗宴）には「一緒に飲む」という意味もつ。わが国の精神科臨床で用いられる主要な精神療法である精神分析療法・森田療法・認知療法について、その道の専門家による講演を中心にして討議し、学び合う場である Japan Psychotherapy Week という学術講演会を基に本書は企画されたホテルにてコース料理（お酒付き?）を食しつつ、また時にはオーボエ演奏も加わって行われたことが、メニューと楽曲の解説付きで報告されている。哲学者プラトンは不遇の死を遂げた師ソクラテスへの思いから「饗宴」を述べたといわれるが、本書ではプラトンによる「饗宴」を参考にしながら、食感を含む五感の全てを働かせつつ、精神療法への思いが語られている。

Japan Psychotherapy Week では精神分析療法、森田療法、認知療法・認知行動療法、支持的精神療法の各分野から基本的に一人ずつ精神科臨床の第一線に立つ演者が選ばれている。それらの演者らの書き下ろしによる本書の構成についてもそれらの精神療法が螺旋的・円環的に取り上げられていくという独特の形式をもちつつ、有機的に配置された形になっている。

本書の最初の章（プロローグ）には、精神療法について「認知療法がいわば治療法の架け橋（触媒）になるような、そんな空間・時間があってもいいのでは」とあり、認知療法を中心に据えて論が進められ、認知療法・認知行動療法と他の精神療法、森田療法や精神分析療法との異同が論じられている。そのような位置づけを与えられた認知療法であるが、Beck, A. が1960年代初頭に認知

行動療法のアプローチを提唱して、それが米国の精神医学に受け入れられるまでには30年近くの年月を要したとある（p.20）。このような年月により、認知行動療法が熟成することで、他の精神科臨床の力になる内容面が備えられてきたのではとも感じられた。認知療法の基本的な点として、「患者を一人の人間として見立てる姿勢」「症例（事例）の概念化・定式化（case formulation）は精神療法の治療論として重要」といった面はさまざまな精神療法において共通の項目と感じられた。

第4章には認知行動療法の効率的な学び方として、いくつかの基礎的な要素が記されている。Kuyken, W. による認知行動療法の治療者が習得すべき能力の4つのレベル、認知行動療法家に必要な知識と技能（Beck, J. の5項目）、認知的概念化の3つのレベル、スーパーバイザーの注目点などである。それらの基本を身につけた上でこそ、他の精神療法との統合を考慮できるようになると思われた。本書にも引用されているように「型があるから型破りができる。型がなければ形無し」（無着成恭）となってしまいうからである。

本書の終章（エピローグ）には精神療法の統合について、①理論統合アプローチ、②技法折衷アプローチ、③共通要因アプローチ、④同化的統合アプローチがあると書かれている。そして、認知行動療法も第1世代～第3世代と認知をめぐる理論的変遷を遂げている。このようななかで精神療法とその統合について、今後どのような変遷を辿っていくのであろうか。

ところで、紀元前387年ころ、プラトンがアテネ郊外のアカデモスという地に学園を創設して、そのことがアカデミアの語源となったといわれる。アカデミアは大学など教育研究機関や学問上の組織体を表わす用語として、また対話を通じ、教育によって社会に貢献するという精神として現代に生き続けている。時空を超えて精神療法へ思いをもつ一人ひとりが議論を重ねるなかで精神療法がさらに発展していくこと、心の病や悩みを抱えてこの社会を生きる一人ひとりの思いとどう寄り添っていくかを含めた統合的なアプローチを継続していくことに意味があると感じられた。

（谷井久志）