



精神療法の理論と実践
一日常臨床における面接技法—

中尾智博 著
金剛出版
2022年8月 210頁
本体価格 3,600円+税

この書名を見ただけでする精神科医，が相当数あるはず。原因は精神療法の側にあります。従来の「精神療法」の理論図式は，天才に属するわずかな数の人が，やむにやまれず行った内省，により感知した心内風景，を文字で描写したものです。資質の遠く及ばぬ後進が，かぶれて真似たものは，臭くて，押し付け雰囲気があります。しばしば，他者を「洗脳」しようとの，邪念のいやらしささえ伴います。天才は洗脳などの意図をもちませんから，その芸は，人間国宝と同じで，サラリとしていて，押し付けになりません。押し付けの臭みを嫌う人は，自らのその拒否感を，健康なものとして自覚し，第17章「脳画像研究から見えるこころ」と，附章「患者から学ぶ」をお読みになることをお勧めします。本書が，精神医学本流の著述であることがわかり，拒否感が消えましょう。

逆に，「行動療法」に拒否感のある精神科医もあるかもしれません。かつて，行動療法は，「操る」という，別種の押し付けのイメージを付与されていましたので，「自立」にロマンを託している精神科医は，行動療法を忌避したものです。現代の「行動療法」は，治療者と患者とが連帯して，自己の健康に「好ましからざる」「不自由をもたらしている」行動パターンを，「未来に開かれた」形へ修正する，を企図している作業なのです。そのため，本書では「一緒に」という協力関係育成のために，多くのページを割いています。第1章「日常の面接で何を聴き，話し，残すか」，第2章「治療関係の作り方」は，精神科医による現場での留意点と方法の抽出なので，その的確さと細やか

さは，他科の臨床医にも有益な助言を，簡潔にまとめたものになっています。

第3章「精神療法の役割」，第4章「短時間の外来診療に行動療法のエッセンスを活かす」，第6章「初期面接の進め方」，第7章「精神科臨床における診断と見立て」，さらには，第8章の現行の診断分類の抱える問題点についての指摘が，行動療法を行わない精神科医の日常診療をも，大きく裨益しましょう。

著者が特に力を入れて活動される領域は，「ためこみ症」からの解放です。第9章「DSM-5における強迫関連症群の概要と臨床的意義—ためこみ症を中心に—」では，「ためこみ」という特異行動を端緒にして，精神科診断の本質・疾病論について，心地よい頭の体操ができます。さらに，第16章「ためこみ症の病理と治療」では現時点での最新の仮説や治療の試みについて短く語られます。

評者にとって最も興味をひかれたのは，第11章「うつ病に対する行動活性化療法」です。近年，慢性・遷延性うつ病の増加は著しく，鳴り物入りで登場する新規抗うつ薬も，決定的な解決をもたらしません。評者の空想では，うつ病の病因論・発症論・回復論すべてを巻き込んだ，「精神・行動療法」の定式化が可能はずです。実はすでに行っているならば，高額費用のかかる「修正型電気けいれん療法」「経頭蓋磁気刺激」に代わる，論理的治療技法として，流布して欲しいと思います。

第12章「不安症の認知行動療法」，第13章「パニック症の認知行動療法」，第14章「強迫性障害の認知行動療法」，第15章「強迫性障害における“こだわり”」の症例群は，評者が「気功治療」や「イメージ療法」や「漢方」で若干の効果を得ている領域なので，いつか，同一症例を前にして，著者と対話したい夢が掻き立てられます。

本書の最大の魅力は，総説や孫引き下請けの類を極力排除し，すべての部分に，著者の体験と息吹と思索が盛り込まれている点です。その結果，生身の著者と対話している錯覚が生じます。本は所詮文字群ですが，精魂込めて書かれたものには，この心地よい錯覚惹起の力があります。

(神田橋條治)