



SST と精神療法—コミュニケーションの意味とスキル—

西園昌久 著  
 SST 普及協会 監修  
 丹羽真一, 安西信雄 編  
 安西信雄, 浅見隆康, 天笠 崇,  
 河岸光子, 溝渕博美 編集  
 金剛出版  
 2023年3月 260頁  
 本体価格 3,600円+税

先年、西園昌久氏の訃報に接したが、今でも西園氏の教えは評者の心のなかで大きな根を張っており、大事な師を失ってしまったという感じがしなかった。それというのも、長年にわたり年2回 SST 普及協会の全国大会で、会長講演として SST（社会生活スキルトレーニング）と精神療法について語ってくださり、そのたびに深い感動を覚えた経験が積み重なっていたからである。本書はその講演をまとめたものである。

西園氏は力動的精神療法の大家であるので、SST 普及協会の会長を長年務められたことを意外に思う方も多いと思う。その理由は本書の前書きに書かれているが、精神障害をもつ人たちの癒しと回復に役立つと思われたものは、垣根なく取り入れていく姿勢を堅持されたからだと思われている。例えば西園氏が創設されたばかりの福岡大学に赴任されて、精神科病棟を作られたときに、先駆的な PICU とともに、病棟全体が治療的に運営できるように構造を工夫され、心理社会的治療のための豊富な空間が作られた。だいぶ前になるが、評者が大学病院精神科の病棟医長を任されたときに、病棟のスタッフと一緒に福岡大学に見学に行ったことを懐かしく思い出す。仰ぎ見るような大樹がイメージされる病棟であった。

本書におさめられている講演は、SST の勉強をするために全国から集まっている人たちが対象で、さまざまな職種が集っているため、まず SST の技法を取り上げ、それを精神分析学や精神病理学の知識を踏まえながら、難しい用語を用いずにその技法がどのように治療的に働くかをお話しくくださり、さらにその先にどのようなかわりが患者との間に治療的に醸成されていくかを、とてもわかりやすい語り口で話して下さっている。毎回、「なるほど、そういうことが起こっているのか」という驚きとともに、認知行動療法として行っている治療的な介入を深く洞察して、皆に新たな世界を開いてくださることに、評者は毎回感動を覚えていた。例えば SST ではより般化してほしい行動を強化するために拍手を利用する。認知行動療法という正の強化である。評者はこれに違和感をもつことがあり、練習している人はどんな気持ちだろうかと考えることがあった。講

演で西園氏はその疑問に答えてくださった。少し長くなるがそのくだりを引用する。

SST を始めて間もない頃、患者さんに「あの拍手はやめてもらえませんか」「あの拍手をされると SST に加わる元気がなくなる」といわれた。〈中略〉コミュニケーションをよくするには、人の心に親近欲求と不可侵欲求があることを考えておかねばならない。他者に立ち入って欲しくない、他者との心理的距離を保っておきたいときに、形式的な褒め方をされたり、押し付けをされたりすると受け入れられない。

なるほど、と得心した講演であった。

また西園氏は、「決まった場所・決まった時間・いつもの仲間が集まって行う活動は安心感をもたらすので、治療として大事なところですよ」と毎回のようには話されていたが、構造をしっかりと、安心できる場で治療を行うことは、SST に限らず治療行為の基本であることをわれわれに伝えて下さっていたと思う。そして SST で大事にしている、一人一人の希望や目標を皆で支援するために練習する点について、次のように話されている。

SST は仲間で支えあうところに治療の生命があるだろうと思います。〈中略〉みんなの中で自分の問題を自分の言葉で語る。「二人称の関係」「僕と君（我と汝）」、SST の中に入っている人たちが仲間づくりをするようになる〈中略〉SST の中で大変大事なものは仲間との内々の感覚なのだと思います。

この点は集団での心理社会的治療に求められるプラットフォームだと思う。

今でも評者の心に繰り返しよみがえるのは、西園氏がしばしば強調された、力点の異なる複数の治療を組み合わせること、長い間自負心が傷つき、対人関係から引きこもっている人が、初めて誇りや生きがいを取り戻すことができるとして、薬物療法、SST、自己喪失の挫折感から救い出すための精神療法、家族機能・社会的支持の回復とともに実施すべきとしている点である。薬物療法の発展でとすれば処方への工夫に追われる主治医や、分担してそれぞれの専門分野（だけ）を担当する多職種チームのメンバーは、視野を広げて行われている支援の全体を見渡していくことが求められているという指摘である。

以上紹介したように、基本であってしかも治療の神髄を見ていこうとする視点で、SST を材料にして語る姿勢で本書は貫かれており、やさしい言葉のなかに埋められている貴重な洞察は、「目からうろこ体験」間違いなしである。まだ研修中の人にも、ベテランにも、ぜひ一読をお勧めしたい。

(池淵恵美)