



感覚の困りごとへの心のケアーセンサーフレンドリーをめざす支援の実例ー

高橋秀俊 著
岩崎学術出版社
2024年10月 224頁
本体価格 ¥2,400+税

日常の精神科診療ではさまざまな困りごとへの対応がある。そのなかでも患者さんからの感覚の困りごとについての相談はしばしばあるものの、それらは主観的な側面の大きい症状であり、客観的な検査の難しさもあって実態の把握が不十分となり、対応に苦慮する場合が多いように感じる。こうした状況に対峙するうえで参考となる成書を期待する当事者や支援者は少なくないと思う。

そのようなニーズに応えるべく本書は感覚の困りごとを包括的に論じており、理論編と実践編の二部構成で基礎から応用までの導線が描かれている。そのような導線を構成するキーワードとして、センサーフレンドリー、周囲の大人の気づき、センサーダイエット、クールダウン、クワイエットアワーなどが読み取れるが、特に大切な用語としてスモールステップがある。

スモールステップは教育の分野などで論じられている方法論で、到達目標までの過程を細分化して少しずつ達成するものである。「千里の道も一歩から」といった人口に膾炙した言葉を待つまでもなく、大きく困難な課題に対しては一歩ずつという心掛けが肝要という教訓は世の東西を問わず、人類共通のものといえる。古くは、豊臣秀吉は「一歩一歩、着実に積み重ねていけば、予想以上の結果が得られる」と語ったとされ、ゴッホも仕事において一歩一歩進めていくことが必要という内容の言葉を残している。

スモールステップの具体的な方法として、支援する側のものと支援される側のものがある。支援者側として、信頼関係を作り、先の見通しを立てて安心した環境で並走し、刺激の強度や量を調整しながら環境変化への適応スキルを

指導していく。そして連携や情報共有もスモールステップで行う。また、支援を受ける側としても、刺激に慣れつつ、クールダウンを図り、刺激を減じていく。さらに、社会的ニーズの高い就労支援や復職支援に少しずつ取り組み、環境に慣れつつ、成功体験を積み上げることが大切である。

理論編では、読者の理解が段階的に進むように、さらに実践編では支援者が小さな段階を踏んで対応するようにとスモールステップを意識した構成になっている。実践編の前半ではbio-psycho-socialの3つの視点を基盤とする具体的な対策について各パートのタイトルがその概要を示している。生物学的な視点に基づく支援では、1) 不快な刺激を減らすツールを用いつつ、2) 対処行動のバリエーションを増やし、状況に対応できるよう支援して、3) 刺激の強さや量を少しずつ上げ、4) 安定した生活リズムをめざし、5) (必要により) 精神科の薬を使用する、という過程である。心理学的な視点での支援において、本人の不安を和らげて気持ちを落ち着けつつ、信頼関係を築き、本人の状況に合わせ具体的な方法を提示しつつ、先の見通しを立てるという流れとなっている。社会学的な視点からの支援では、落ち着いた環境になるように調整し、専門家・非専門家を含む周囲の人の理解と連携を促し、地域社会でのセンサーフレンドリーへの意識付けが求められている。

実践編の後半では(架空症例ではあるが)15症例に対して現実的・実用的な対応を示している。最初のケースは生後2ヵ月(すぐぐずる女兒)、最後の事例は52歳(ひきこもり期間の長い男性)となっており、おおむね年齢順で並べられた症例から困りごとの期間の長さとの対応の難しさが関連するように思われた。

感覚の困りごとへは地域や社会のかかわりが肝要である。本書ではセンサーフレンドリーに具体的に取り組んでいる建築や施設など生活環境に関する専門的な解説があり、そのような視野の広さについては工学部でも学んだ著者の経験が生かされていると感じた。「困りごと」は「生きづらさ」につながるが、「生きづらさ」の対語は「生きやすさ」となり、さらに「暮らしやすさ」に通じるのではないかと思う。感覚への優しさに目を向けることは暮らしやすい社会とは何かを考えるヒントになるのかもしれない。

(谷井久志)