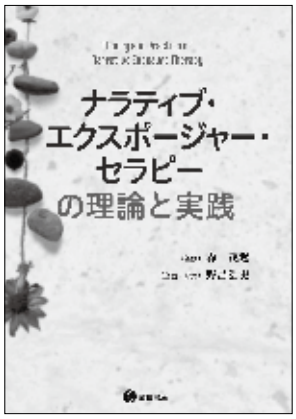
書 評



ナラティブ・エクスポージャー・セラピーの理論と実践

森　茂起　監修
野呂浩史　企画・編集
星和書店
2024 年 10 月　204 頁
本体価格　2,600 円＋税

本書は，紛争・災害・虐待など反復的なトラウマ体験に対して開発されたナラティブ・エクスポージャー・セラピー（Narrative Exposure Therapy：NET）の理論と技法を，実践的かつ体系的にまとめた一冊である．トラウマ記憶を生活史の文脈のなかで語り直し，時間軸に位置づけていくことで，断片化した外傷記憶を統合していくプロセスが具体的に示されており，臨床で直面しやすい課題や倫理的配慮についても丁寧に論じられている．

NET は単回の強烈な外傷体験のみならず，長期にわたり蓄積した複雑性トラウマにも適用可能であり，国際的にも高く評価されている．一般的な外傷焦点療法では扱いきれない「重層的な経験を人生史の中で位置づける」という点に強みがあり，精神科外来におけるトラウマ理解の深化にも寄与する．本書では治療構造や手順が明確に解説されており，心理職との協働を視野に入れつつ，精神科医が臨床で取り入れやすい形で提示されている．

2025 年 12 月，青森県東方沖での M7.5 地震の報道に伴い，東日本大震災を想起して不安・再体験・睡眠障害などを訴える患者が散見されるようになることが予想される．災害後の心理反応は，出来事直後ではなく時間をおいて顕在化する場合も多く，過去の経験が現在の脅威と結びつき，症状として立ち上がってくる過程は臨床上しばしば目にする．本書が提案する「語りによる時間的・物語的統合」という枠組みは，まさにそのような症状形成の理解と介入に適したものである．

こうした臨床的背景を踏まえると，本書を通じて災害体験に伴うトラウマ反応に対する具体的な治療手法を学ぶことは，災害後の臨床に携わる治療者にとって大きな助けとなる．一方で，災害後のトラウマに向き合う精神科医にとっては，心理学的・精神医学的視点に加え，災害という出来事そのものに関する基礎的な理解を持ったうえで患者に臨む姿勢もまた重要であると，書評者はあらためて感じた．

災害に起因する恐怖や不安は，出来事そのものの衝撃や危険性と切り離して生じるものではなく，「何が起きたのか」「どのような脅威が現実に存在していたのか」といった具体的な体験と密接に結びついている．患者の語りのなかには，揺れや音，水や土砂の動き，逃げ場のなさといった断片的で具体的な記憶が現れることも多く，治療者自身がそれらの背景をどの程度理解しているかは，語りに寄り添う際の共感の深さや，支援のあり方に少なからず影響を及ぼしうる．

その意味で，災害後のトラウマ臨床においては，出来事の文脈を踏まえた患者理解と，具体的な治療技法の双方が求められる．本書は，PTSD の改善をめざす具体的かつ実践的な治療技法を学ぶうえで有用な一冊であり，これを土台として，災害後のトラウマに向き合う臨床の視野をさらに広げていくことが期待される．災害による不安が社会に広がりやすい今日の状況において，精神科医・心理職・支援者のいずれにとっても，明日からの臨床に役立つ書として強く推奨したい．

（奥山純子）

doi：10.57369/pnj.26-037