

書評

[評者]

久保木富房

心療内科病院楽山 名誉院長・東京大学 名誉教授



学校・職場のメンタルヘルスの実践と応用 ストレス関連健康障害への対処

筒井末春 監修
牧野真理子 著

●A5 頁156 2013年

定価：本体2,700円＋税

[ISBN978-4-88002-848-4]新興医学出版社刊

2013年12月に牧野真理子氏が「学校・職場のメンタルヘルスの実践と応用」というコンパクトな本を出版された。メンタルヘルスに関して、学校も職場も実践と応用のできる専門家が不足していると日頃から感じているので、大いに期待している。牧野真理子氏は東邦大学心療内科の筒井末春先生の門下生で、現在は牧野クリニックを主宰し、学校や職場のメンタルヘルスを永いこと実践されている。大変な勉強家であり、横浜市立大商学部、東京外国語大学中国語学科、北里大学医学部と3つの大学を卒業されている。現在は国際協力機構(JICA)の顧問医も務め、広くメンタルヘルスの分野で活躍され、高い評価を得ている。文字通りの才色兼備である。筆者は、牧野真理子氏と同じ筒井末春先生の門下生であるが、実は牧野真理子氏がメルボルン大学で医学博士の称号を取得する際にメルボルン大学より学位論文の審査委員を依頼されたのである。

さて、本書を読んでもみると前述したようにA5判、156頁のコンパクトな本であるが、その内容は学校と職場のメンタルヘルスの実践と応用が正確にわかりやすい文章で書かれている。出版元の新興医学出版社が実践向けの解説書を多く出している点はよく知られている。

学校と職場の2つに分けて総論と症例を交えて各論が呈示されている。読後の感想は先に述べたごとく、

文章がわかりやすく、理解しやすいという点がまず挙げられる。その他としていくつか挙げてみる。各論の症例の選択がすばらしく、臨床における教科書や症例集として利用したいほどである。また、その症例を読むことで、学校と職場におけるメンタルヘルスの実践と対応方法、チームワークなどが明確に理解されるように書かれている。さらに、その症例のなかに学校と職場のメンタルヘルス実践上必要とされる知識や技能、学校・職場(企業)の役割、法律、利用可能なツールまで示されている。やさしく症例が呈示されているので、医学知識などなくても十分に理解可能とさえ思えるから不思議である。牧野氏の文章表現力に改めて驚かされている。

学校においては、不登校、いじめ、引きこもり、摂食障害、発達障害、リストカット、職場においてはうつ、不安、自殺、過労死などメンタルヘルスに関連する多くの問題がクローズアップされている。

本書が学校医、産業医だけではなく、スクールカウンセラー、教師、養護教諭、保健師、看護師、ケースワーカー、人事部職員、健康管理者、衛生管理者、そして、家族や一般の方々にとっても、メンタルヘルスで病める人々をサポートする際に役立つことを期待している。