



書評

[評者]

尾藤 誠司

東京医療センター総合内科

外来で診る

“わかつちやいるけどやめられない”への介入技法

—動機づけ面接入門編

清水 隆裕 著

●A5 頁224 2022年1月

定価：3,300円（本体：3,000円＋税10%）

[ISBN978-4-8157-3041-3] MEDSi 刊



自分を含めて、医師など医療の専門家が患者さんの行動変容を促そうとすると、絶望的なコミュニケーション不全に陥ることがしばしばあります。そして、この「絶望的なコミュニケーション不全」の源泉にある医療者側の考えとして、「A. 自分は正しいことを正しく相手に伝えた → B. 相手は私のメッセージを正しく理解し、私のメッセージに従ってふるまってくれるはずである」という思い込みがあると私は考えています。残念ながら、実際のコミュニケーションの場面ではAとBは一致することはめったにないですし、ほとんどの場合その二つは大きくかけ離れています。なぜその二つは大きくかけ離れるのか？ その一つは、メッセージはそれなりに工夫しなければ相手にちゃんと受け取ってもらえないということ、もう一つは、自律的な存在である大人は、受け取ったメッセージをそのまま行動に移すということはないということです。私自身も、このことを理解し、臨床で活用できるようになるまでかなりの年月を必要としました。この年月の中で「動機づけ面接法」というスキルに出会い、実に実効性の高い理論と実践技法に感心した記憶があります。

外来で患者さんに対して「行動変容」の支援を行う場面としては、喫煙習慣や食生活への介入、あるいはゲーム依存などの依存習慣への介入などが想定されます。依存症については、最近よく聞かれることとして『「ダメ、絶対」ではダメ』というメッセージ

がありますが、おそらく、今までのヘルスケア専門家は「ダメ、絶対」という以外にスキルを持っていなかったのかもしれませんが、動機づけ面接法の外来診療における応用は、『「ダメ、絶対」ではダメ』の時代において、患者さんの意識や行動に関わろうとする医療者に必須のスキルだと思います。

本書は、この「動機づけ面接法」の基本的な理論や実践技術を、外来診療場面にフォーカスしつつ具体的な事例も交えつつ初学者にとって理解しやすいようにまとめたテキストブックです。本書は大きく「知識・理論」の単元と「実践技術」の単元に分かれていて、どちらも臨床に即した事例をふまえながら解説されているので、動機づけ面接の技術を身につける入門書としても、すでに動機づけ面接法を臨床応用しているヘルスケア専門家の振り返りテキストとしても大変有用だと感じました。

個人的にとっても興味深かったのは、「仲間を集めて練習しよう」というエクササイズがいくつも挿入されているところです。本エクササイズを同僚と実践することで、テキスト上の「理論」や「スキル」が、具体的なコミュニケーション上の言葉選びだったり、イントネーションのつけ方だったりということろまでに落とし込めるような仕掛けになっています。外来に限らず、あらゆる臨床場面において患者さんが持つ理解や意識、そして行動の変化を援助したいと考えているヘルスケア専門家の皆さんに読んでいただきたい書籍だと思います。