

 書評

Francesc Colom, Eduard Vieta 原著, 秋山 剛, 尾崎紀夫 監訳
双極性障害の心理教育マニュアル
 患者に何を、どう伝えるか

加藤忠史

双極性障害は脳の疾患であり、再発予防効果を持つ薬剤が存在する。それだけに、薬物療法に力点が置かれることが多い。しかし、薬剤は、服用しなければ効果がなく、長期に予防薬を服用することは容易ではない。したがって、薬物療法と心理教育が、双極性障害の治療において、車の両輪となる。

本書は、双極性障害の心理教育に特化した初めての日本語の書物である。著者の Vieta 氏は、新薬の臨床試験の論文を多く発表し、講演会などで引っ張りだこの著名な双極性障害研究者であり、Colom 氏と共に、多くの心理教育の論文を執筆している。

本書が述べている方法は、8~12 人の患者と 2 人以上の治療者からなるグループで行われるセッションを、週 1 回、1 回 90 分間、21 回行うものである。半年近くに及ぶ期間は、筆者らも指摘している通りかなり長く、特に薬物療法の部分は少し短縮できそうに感じた。完全にマニュアル通りにしなくても、各施設の事情に合わせて、修正しながら使えばよいと思われる。集団療法の父である Yalom 氏が、双極性障害患者を「集団において起こり得る最悪の災害の一つ」などと述べているとは、幸か不幸か知らなかったが、著者らは「我々の経験は、この言葉とは異なる」と言い切る。

読み始めると面白く、あっという間に引き込まれた。著者のずばりと真実を言い切る語り口が小気味よく、また長年の経験に裏打ちされた示唆に富んだアドバイスは、納得するものばかりであった。ほんの一例を挙げれば、「ほとんどの場合、治療者は、セッションの終了後しばらくしてから恋愛に気付く一つまり、恋愛関係はグループ機能を妨げないように思われる」「患者は自分の障害について情報を伝える人と伝えない人を注意深く選ばなければならない。(中略)心理社会的要因の影響については、混乱を避けるために話さないようにアドバイスしている」などは、なるほど、と感じた。

特に、ライフチャートを描く際に、「通常気分の期間を完全な直線で描かないように気を付ける。(中略)ある程度波があることを伝えるためである」という指摘は、目からうろこである。また、「3 匹の子ブタ(双極性バージョン)」など、随所にユーモアが満ちあふれている。

また、「精神病症状をことさら強調しないようにする。(中略)精神病症状のない残りの患者が、彼らを重症と決めつけたり、笑ったり、避けたりしないように注意を要する」「自分自身または創作症例のどちらのライフチャートを作りたいか、患者に質問する一つまり、カモフラージュした方法で自分自身のライフチャートを発表する選択肢を与える」などは、長年の試行錯誤の経験がなければ到底書けない記述である。

再発の初期徴候について、一般論から個別の問題へと落とし込んでいく方法も、よく練られているし、「双極性障害についての 10 の不愉快な嘘」のリストを示し、1 つずつ議論するとか、「2~3 人の患者が話し続け、残りの人が黙っているときは、左側の参加者からはじめて時計回りに回るよう、グループの流れを変える」など、非常に実践的な内容ばかりである。

随所にある、訳者からのワンポイント・アドバイスも、一つ一つ味わい深く、有意義である。訳文は非常によく練られており、違和感を覚えるところは一つもなかった。

このような、役に立ち、読んで面白い、双極性障害の心理教育の教科書が出版されたことを心から喜びたい。

(理化学研究所脳科学総合研究センター・精神疾患動態研究チーム)

●B5 200 頁 2012 定価 3,570 円(本体 3,400 円+税 5%) 医学書院刊