

 書評

堀越 勝, 野村俊明 著

精神療法の基本

支持から認知行動療法まで

古川壽亮

堀越勝先生が『精神療法の基本——支持から認知行動療法まで』を書き下ろしてこのたび医学書院から上梓されると聞いたとき、「いよいよ堀越先生、動き出されたな!」と喜びました。書評をお引き受けし現物を送っていただいて、本書が堀越先生の書き下ろしの部分と、野村俊明先生との対談の二部構成になっていることを知ったとき、「素晴らしい。堀越先生の真価を発揮してもらうのに、これに勝る形式はないぞ!」と驚きました。

読み通してみても、まさに期待に違わないと感じました。堀越先生と私とは約 10 年来の知り合いで、この 10 年間は私自身が認知行動療法を学び、また若い人に教えるようになった 10 年でもあったので、さまざまな機会を通じて堀越先生に教えていただきながらようやくその任をこなしてきたというのが真実です。その過程で私の中には「堀越語録」がたまっています。この知恵をぜひ日本で精神療法を学ぶ人のみならず、メンタルヘルス関係者すべてにシェアしていただきたいと思っていたので、今回の出版ほど時宜に合ったものはありません。本書の中に堀越先生の知恵が詰まっています。以下にその一部を、私の中の「堀越語録」に照らし合わせながら、お伝えしましょう。ただし、「堀越語録」とはいえ、私というフィルターを通しての記録ですから、以下の引用の責任は私にあります。

堀越先生の一貫した主張のその一は、精神療法とは何ら深遠な名人芸ではなく、(ほとんど)誰でもが学べる技法である、ただし学ぶためには(今の日本の実情からは)想像を超える練習が必要である、です。その練習をするにも、これまた「芸を盗む」などという密教もどきの世界ではなく、学習者が学べるように工夫した具体的なステップがあり、堀越先生のワークショップではその手練手管がまるで手品のように繰り出されますが、本書第 1 章にもその一部が開陳されています。第 1 章のステップ 1 の原則の辺りがそうですね。

堀越先生の主張のその二は、認知行動療法は確か

に実証的な基盤が一番豊富なので大切ですが、それ以上にそしてそれ以前に、基本的な精神療法を身につけていなくては、認知行動療法はできませんよ、です。自分が育ってくる中で身につけた素のコミュニケーションスキルの上に認知行動療法をのせるのではなくて、基本的なコミュニケーションスキルを習得する訓練をしなくてはまさに“木に竹を接ぐ”のたとえ通りになります。本書の副題が「認知行動療法まで」となっているのは、そのためです。

また、堀越先生は、「エビデンスがある、エビデンスがある」と騒ぐ人がいるが、エビデンスがあるということはそのエビデンスの元となった臨床試験の通りにするからエビデンスがあるといえるのだとも指摘されます。今の日本で認知行動療法をやっている人の中でどれだけの人が、臨床試験の中でどのようにされているから認知行動療法が対照群よりも有効性が高いことが示されるのかを実体験を通じて知っているのでしょうか。また、エビデンスを冷徹に眺めたとき、認知行動療法は今世間に叫ばれているよりもはるかに相対化されます。堀越先生はそのことも十分に知って(というのは、先生の訓練の始まりが精神分析であったからでもあるのでしょうか)、本書を書いておられます。だから、本書はやはり「精神療法の基本」なのです。

堀越先生のアプローチは極めて実践的、学習的、効果的です。精神療法のステップを「助けて」「どうされましたか?」「どうしましょうか?」「～しましょうか?」「いかがですか」「さようなら」という具体的な言葉がけにサマライズしているところに、堀越先生のアプローチが象徴的に現れているといえるでしょう。

(京都大学大学院医学研究科健康増進・行動学分野教授)

●A5 288 頁 2012 定価 3,990 円(本体 3,800 円+税 5%) 医学書院