

 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

宮岡 等

近ごろ、精神医療がお手軽に思われていることに強い危機感を感じている。わずかな研修を終えたばかりの若い精神科医が、十分な教育を受けることを放棄し、時に単独で開業までしてしまうことも少なくないと聞いている。これは、精神医療は簡単にできるものという誤解を研修のどこかで与えてしまっている我々教育する立場の者の責任が大きいのであろう。精神医療の恐ろしさは、うつ病しか知らない医師にとってあらゆる精神疾患がうつ病と診断されるような事態が起り得ることである。精神医療には客観的な指標が乏しい。診察で求められることは、患者の主観的な症状を的確に捉え、その症状から診断を考え、鑑別診断のためにさらに症状のチェックをするという、非常に複雑な作業である。その作業なくして、適正な診療が行われることはあり得ない。

そんな精神医療について、どこまでを教育の範囲とすべきなのだろうか。特に精神療法においては最小限クリアすべきこととして何を教育すればよいのであろうか。ここ数年で、日本の精神療法の中心が認知行動療法になった。支持的精神療法はできないが、認知行動療法はできるという笑い話のような事態にも出くわす。ここまで認知行動療法が広まった理由は、厚生労働省が診療報酬の対象にしたことだけではあるまい。マニュアルに基づいて面接を行えば良いという誤解に基づいて、どこか手軽さを求めた結果、今日のような状況になったのではないだろうか。

そのようなことを日々考えていたところ、『精神療法の基本——支持から認知行動療法まで』という本書に出会った。著者の堀越勝先生はアメリカでクリニカル・サイコロジストのライセンスを取得された筋金入りの精神療法家であり、共著者の野村俊明先生はもともとロジャース派の精神療法家として活

躍された後、精神科医となられた方である。

このような精神医療場面での精神療法に精通したお二人が、精神医療における精神療法について、基本事項から多くの工夫までを時には優しく、時には厳しく論じており、あたかもお二人からスーパーバイズを受けているかのような心持ちになり、精神療法とは何かということをあらためて考えさせられた。特に、第3章は「精神科外来における精神療法」と題して外来で効果的な精神療法を行うコツが述べられている。ここでは「平均的な精神科医が修練していく上では、これまで精神療法という言葉につきまとっていた名人芸的なニュアンスは不要であるし、むしろ妨げですらある」と断言している。精神医療では医療をやり過ぎないということも大切であると考えている立場からは、まさにわが意を得たという思いであった。

本書は精神科で研修している若い先生方はもちろんだが、ベテランの先生方にもぜひ御一読いただきたい。自分の臨床を振り返る契機になるし、これから若い先生たちにどのような教育を行えばよいかを考える好機にもなる。

ただ本書を読むには注意も必要である。どのページを開いても、示唆に富む記載に満ちており、特に第3章を通読するだけでも外来での精神療法がうまくできるような錯覚を与えてしまう恐れがある。お手軽好きな人たちが第3章だけを読んでその気になってしまったら、それこそ本書の目的とは反対の方向に精神療法が向かってしまわないかと心配してしまう。「第1章、第2章を十分に理解しないと第3章に進んではいけない」と注意書きを入れて欲しかったというのは唯一の不満かもしれない。

(北里大学主任教授・精神科学)

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