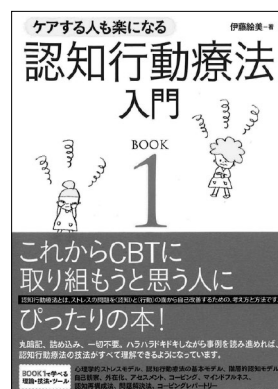


『ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK1, 2』 看護師自身が心身の セルフケアに活用する 認知行動療法の入門書

著：伊藤絵美／定価：〈BOOK1〉2,100 円(本体 2,000 円＋税 5%) 〈BOOK2〉2,310 円(本体 2,200 円＋税 5%)／発行：医学書院／TEL：03-3817-5657



本書は認知行動療法入門とありますが、認知行動療法を患者さんに行うための本ではなく、ケアする人々(特に看護師)自身の心身のセルフケアに活用できるようにするための解説書です。手に取ると、イラストがかわいらしく、忙しい合間にも短時間で読み切ることができる内容になっています。2冊組で、『認知行動療法入門 BOOK1』では、認知行動療法の考え方と手法を具体的に紹介し、臨床で看護師が出くわすであろうストレスフルな事例を取り上げて、その実際を学習することができます。このなかで著者は認知行動療法の適応と限界、実施に当たっての注意事項も丁寧に述べており、読者自身が安全に使うツールとして活用するように注意しています。どのようなストレスフルな状況にも効く万能薬というものはどこにもないですから、当然といえば当然ですが、きちんと記載されているところに好感がもてます。

また、『認知行動療法入門 BOOK2』では実際によくある事例のストーリーで、読者自身が「自分だったらどうするだろうか」と考えながら読むことのできる展開となっています。「無能な同僚管理職に腹が立って仕方がないカオルコさん」「キレル医師のいる職場で恐怖を感じるサチコさん」「精神的に不安定な看護学生とのかかわり方に悩むタマキさん」といった事例において、相談者の相談の経緯、認知行動療法の導入、展開、その後がス

トーリーになっているので最後まで読まずにはいられません。振り返ってみると、自分自身の身の回りにも似たようなことがあると感じます。

看護師は常識の通用しない相手にも、正攻法で自分ががんばる、あるいは我慢することで問題を解決しようとする人が多いのではないのでしょうか、と著者はやんわりと述べています。真面目だけれども、物事を柔軟に考えることができずに、ゆとりのない職場環境で強いストレスを抱えて苦労しているということです。真面目と正攻法だけでは燃え尽きてしまいます。心身ともに健康な人とは、幅広く多様な対処行動(大したことではなく、ちょっとしたこと)がとれ、ときには「迂回する」「放置する」「助けてもらう」といった柔軟な対処方法を用いることができる人なのでしょうね。

本書は、入門書ではありますが、認知行動療法の基本的な理論、技法、ツールについても事例を通してわかりやすく紹介され、さらに深く学びたい読者のために、専門書や研修会、学会なども紹介されています。学生支援や患者支援にも使えると感じさせてくれる本です。最後に、「あの学生はどうしようもない!」「あの教員(看護師)は困る!」「こんな職場で働いてられない!」など毎日腹立たしいことでストレス多くお過ごしの方の方がおられましたら、是非、ご一読、お勧めします。読むだけでも気持ちが楽になりますよ。