

『つらいと言えない人がマインドフルネスとスキーマ療法をやってみた。』

2つの対人援助職を兼ねる 看護教員だからこそ 読みたい一冊

著：伊藤絵美／定価：本体 1800 円＋税
発行：医学書院／TEL：03-3817-5657



つらいと言えない対人援助職の2人が、マインドフルネスとスキーマ療法によりいかにして幸せを手にしていくか!? 本書では、この2人と臨床心理士である著者とのやり取りが臨場感あふれる文章で描かれるとともにマインドフルネスやスキーマ療法、その基礎となる認知行動療法(CBT)についてわかりやすく解説されている。さらに、今日から実践できるマインドフルネスのエクササイズも多く紹介されている。

著者によれば、「つらいと言えない人」には、自分の感情をないものとし、感情を出す人を「レベルが低い」と見下す「オレ様／女王様」タイプと自分の感情より相手の感情を優先して、他人の世話ばかりしてしまうタイプの2つがあるという。本書では、前者のタイプであるオレ様医師のヨウスケさんと後者のタイプである真面目で隙のない臨床心理士のワカバさんの2人が登場する。

ヨウスケさんは、カウンセリングでもマウンティングをし続け、CBTの基本であるセルフモニタリング(自分の経験を自己観察する)を始めるや否や診察室から逃げるといふ荒業を敢行したくらい自分の内側の現象に目を向けることができなかった。看護職なら、ヨウスケさんのような人に一度は出会ったことがあるだろう。そんなヨウスケさんが著者とのやり取りのなかで、「今・ここ」に起こっていることを、「ふーん」「へー」「そっ

かぁ」とそのまま受け止めているうちに、その体験が遠ざかっていくというマインドフルネスのワークに徐々に積極的に取り組むようになる。いくつかのワークをとおして、ヨウスケさんは自身の核心に自ら迫っていく。さらには、スキーマ療法によって、自分の生きづらさの根っこを知り、その影響に目を向け、それを乗り越えていく。

ワカバさんもまた、CBTとマインドフルネス、スキーマ療法を行うことで、自分の生きづらさに気づき、他人のためではなく自分のために生きる「自分」を手にいれていく。著者がニューヨークスケさんと命名したのびのびと生きる彼や自分を手に入れたワカバさんを導き出したマインドフルネスやスキーマ療法の効果に私は驚き、二人が幸せになっていくプロセスにほっこりすらし、一気に読み進めた。

職務上、感情をコントロールする看護職には、ワカバさんのようなタイプが程度に差こそあれ、多いのではないだろうか。看護教員は看護職であり、教職でもある。私たちは2つの対人援助職の役割を担っているといえるだろう。本書は、対人援助職だからこそつらいと言えない生きづらさ、それに向き合うことの大切さに気づかせてくれる良書である。2つの対人援助職である私たちにこそ、今、マインドフルネスでまずは自分の内側をのぞいてみる必要があるのかもしれない。