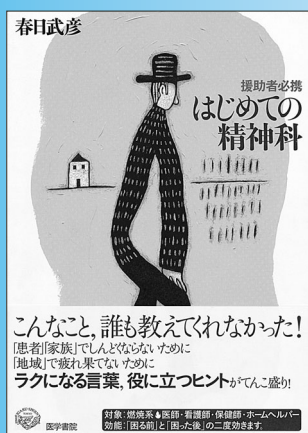


己の感情に的確に向き合うことが、 精神科の真髄

【評者】柏木由美子 東京都町田保健所

援助者必携 はじめての精神科

春日武彦(著)



定価 1,890 円 (本体 1,800 円 + 税 5%)
B5 版, 244 ページ
医学書院 (Tel.03-3817-5657)

生活の場面において、精神科での治療や援助を必要とする人々(以下、「ケース」という)との出会い方は、実に多様で複雑である。ケースとの関わりは、当事者や家族が精神科に関わることをどのように感じ、受けとめているのか、その気持ちを思い描くことから始まる。しかし、往々にして周囲(住民、関係者など)や家族の圧力に巻き込まれてしまいがちである。また、精神科の現場では、想像もできないような場面に出会うことも少なくない。

そのため、現場にいる私たちには、厳しい現実や混乱した状況に対峙し、その場で判断することが求められる。つまり、援助者の姿勢や力量が絶えず問われているのである。私は、判断や援助の能力を高めるためには、その時々自分の迷いや不安、戸惑いや怒りなど、ゆらぎの感情に向き合うことが大切だと考え続けてきた。

本書の展開は、関わっていくうえでの基本的なことから始まり、ケースを理解する方法論につなげている。最後に、援助者の困難が Q&A 方式で具体的に示されている。著者が事例と向き合う姿が歯切れのよい語り口で描かれ、そのなかに援助のヒントやポイントが数多く盛り込まれている。

本書を読み進めると、私自身が体験したさまざまな場面が思い起こされる。「なるほど」と感じたり、「私にはこうはできない」などの思いをいだいたりしながら、自分の体験と重ね合わせることができるのである。また、著者が事例に苦悩する姿や、「割り切ろうとしても割り切れない」という感情がつぶさに見えてくる。まさに、精神科現場そのものの記述である。「腹をすえてケースに立ち向かう」「嫌われても問題と思われてもいい、精神保健活動はそんなにかっこいいものではない、一緒に巻き込まれて泥んこになることを恐れてはいけない、でもかっこいいこともある」という表現は、援助という仕事の真髄であろう。しかし、一方では腹を据えられず逃げ出したくなる、あるいは、嫌われないためにごまかしたり巻きこまれたりせずに解決したい、と思うのも正直な感情である。そのためには、ある程度の知識と考え方を身につける必要があるとも述べている。

精神保健活動においては、ケースと向き合いその人の暮らしの場に身を置くため、生活のなかでおくる諸問題に巻きこまれ、振り回されることも実感する。援助者には、自分のなかにおくるさまざまな「ゆらぎ」の感情に的確に向き合い、そのうえで関わりの方角を決断していく過程を積み重ねることが求められる。精神保健に正解はない。本書は、援助者が体験を積み重ね、それをプラスに転換し、事例と向き合うときの判断にも有効である。

精神科の現場では、自分たちの関わりをふり返り、自分を見つめるための場や時間が確保しにくい。相談の場面で直面したことや、その時々自分の感情を大切にしたい。その機会を本書は与えてくれる。また、援助者の心の健康の視点から、勇気と力がもらえるかもしれない。