

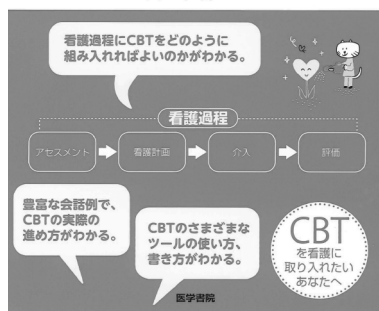
進め方と方法がはっきりわかる

看護のための認知行動療法

進め方と方法がはっきりわかる

看護のための
認知行動療法

岡田佳詠＝著



岡田佳詠＝著

定価2310円(本体2200円+税5%)

医学書院 ☎03-3817-5657

看護師として働き出して数年目の頃、傾聴や共感を主たる技とする自分の看護に疑問を感じていた。たとえば、眠れなくてつらいと訴える患者さんにに対し、その話を傾聴し自分なりに共感し、何かしらのアドバイスをしようを試みる……。しかし患者さんは、「聴いてくれてありがとう」とは言うものの、結局眠れないことに変わりはなく、頓服薬に頼らざるを得なくなる、というパターンが多かった。もちろん、対処方法のレパートリーに服薬という選択肢を加えられるよう、患者さんをサポートすることも立派な看護である。しかしながら当時は、患者さんの対処能力を高めるというよりも、なんとかその場を切り抜ける手段として薬に頼っていたような気がする。また、看護

の技として患者さんに治療的な介入ができていない自分にも不全感を感じていた。そんなときに出会ったのが、認知行動療法であった。「これなら今までは違った関わりができるかもしれない！」とワクワクしたのを覚えている。

認知行動療法について書かれた本はこれまで数多く読んできたが、本書は初めて看護のために書かれた本である。これまでの本は、特有の難解な用語をそのまま用いてあったり、表現が複雑であることが多かった。本書では用語に丁寧な解説がついていたり、あえて平易な言葉が用いられていたり、看護師が手取りやすい工夫がなされている。また、「従来の看護アプローチに認知行動療法に基づく看護アプローチを組み入れると、どう変わるのか」や「通常の看護と認知行動療法では、どのようにアセスメントが違ふのか」など、看護師ならではの視点が見所に散りばめられている。

また、認知行動療法の面接過程を会話形式で描写し、そこに解説を加えているのも本書の素晴らしい点のひとつである。看護師の臨床は患者さんの生活に密着しており、もともと構造化した面接というものに馴染みがない。そのため、理論や方法論を理解していても、いざ面接を始

めようというときに、どのように進めたいのかイメージが付きにくい。その点、本書の会話形式は、面接の全体像を把握するのを助けている。また、解説を読むことで、看護師の発言の意図まで理解できる仕組みになっている。こういったところは、認知行動療法という枠を超え、面接のトレーニングという意味でも役に立つだろう。

さらに本書には、認知行動療法の実践者である著者ならではの、豊富な知識と経験が詰まっている。たとえば「アセスメントがうまくできないときにどうすればいいか」や「自動思考を意識すると患者さんはつらくなる可能性がある」などのように、認知行動療法を進めていくなかで看護師が困難に感じやすいところを押さえ、わかりやすく解説してある。私も過去に、患者さんが自動思考を意識してつらくなり、その先に進めずにリタイアしてしまったという苦い経験をもつ。「あのとき、この本に出会っていたら」と思うと悔しいばかりである。

効果の高い介入方法を探している看護師の方には、ぜひこの本を手にとっていただきたい。きっと自分の臨床に認知行動療法を融合していただけたと思う。