

【書評者】
洗足ストレスコーピング・サポート
オフィス所長
伊藤絵美

『大人のトラウマを診るということ こころの病の背景にある 傷みに気づく』

青木省三、村上伸治、鷺田健二＝編

2021年2月発行

A5・224ページ

定価：本体3,000円＋税 医学書院



医療現場でトラウマをどう扱うかをまとめた稀有な本

ICD-11 が改訂され、「複雑性 PTSD」という診断が新たに加わったことにより、トラウマや PTSD に関する議論が活発化している。評者は認知行動療法とスキーマ療法を専門とする心理職だが、この数年、学会やシンポジウムで「複雑性 PTSD に対するスキーマ療法」についての発表を依頼されることが激増している。とはいえ、スキーマ療法はトラウマ処理を目的とするのではなく、安定した治療関係を少しずつ形成したり、成育歴をゆっくりと振り返ったりする中で、自らのスキーマやそれに伴う感情に気づきを向け、その結果として他者と安全につながったり、セルフケアが上手にできるようになったりするという、非常に地味で地道なセラピーである。

●華々しさよりも「地味で地道な何か」を知りたい

ところでそのような複雑性 PTSD のシンポジウムでは、スキーマ療法以外は、トラウマ処理を目的とするさまざまな技法が紹介されることがほとんどである。それは例えば、EMDR、PE、STAIR/NST、CPT、ホログラフィトーク、USPT、BSP、BCT といったものである（ググってください！）。同じ壇上でプレゼンしながら、これらの技法に筆者は圧倒されてしまう。なぜなら技法の内容も紹介される事例も実に華々しいからである。評者が提示するスキーマ療法の事例はだいたい年単位（3年や5年は当たり前）であるのに比べ、他の華々しい技法はわずか数セッションでトラウマ処理がなされ、クライアントが回復する。スキーマ療法だけ地味で地道で時間がかかり、なんだか評者は自分が詐欺師であるように感じてしまうのだ。

とはいえ一方で、どう振り返っても、トラウマを持つ人とのセラピーは、どうしたって時間がかかるし

（そもそもトラウマを扱えるようになるまでに時間がかかる）、安心安全なかかわりや場の中で薄皮を一枚ずつ剥ぐように少しずつ進めていくしかない、という実感しかない。なのできっと華々しい技法や事例を提示する方々も、トラウマを扱うために、地味で地道な何かをしているに違いないのだ、と考えるようになり、むしろその「地味で地道な何か」を知りたい、と思うようになった。

●保険診療でトラウマがケアされる日に向けて

そして本書がまさに、医療の現場で地味に地道にトラウマを扱うということがどういうことか、について、基本的な考え方と多くの症例を具体的に示してくれる稀有な本なのである。人は誰しもトラウマを持ち得る存在であること、トラウマを持つ当事者を医療のみならず福祉や行政などの社会的ネットワークで支える必要があること、援助においてはトラウマ処理よりもまずは生活の安定化が不可欠であること、そしてどんなに頑張ってもうまくいかない事例もあること、医療者や援助者もトラウマを受けるリスクがあること……などについて、これでもかというぐらい、丁寧に具体的に書かれている。「現場で苦労している仲間がこんなにいるんだな」と思わせてくれる。

そして何よりも重要なのは、本書で提示される事例が、すべて医療現場で実践されているものであることだと評者は考える。日本のような国民皆保険制度のある国であれば、保険診療の中で普通にトラウマが扱われ、ケアされるようになることが望ましいと思うからである。本書のような実践が医療において広まれば、誰もが同様に自らのトラウマをケアしてもらえるような社会が実現するかもしれない。そんな夢を見させてくれる本でもあった。

精