

書評 BOOK REVIEW

平泉 拓・中村 光太 [編著]

遠隔心理療法の理論と実践

——オンラインを活用した心理支援のためのガイド

A5判並製・金子書房

2025年9月刊

定価4,400円(税込)

評者＝高岸百合子(四谷こころの相談室)



本書は、遠隔心理療法、すなわち情報通信技術を使用した心理支援サービスの提供について、理論と実践の両面から、包括的な整理を試みた著作である。遠隔による支援が臨床実践における選択肢として定着し、技術的な発展が目覚ましい現在、本書はこの新たな領域の全体像を捉えるための基盤の文献として位置づけられる。遠隔心理療法を始めることを検討している読者にとっては、事前に何を備えておく必要があるのか、実際に支援を行う中で何が起こるのかを見通す助けとなり、遠隔心理療法という手段が、自分が行おうとしている支援にとって有用で適した選択肢なのか、現実的な検討を行うための道標になるだろう。

本書の著者は、読者に対し次のように警鐘を鳴らす。「遠隔でも対面でも心理療法に変わりないと考えて、知識が不十分なまま遠隔心理療法を実践することは非常に危険です」。対面の支援ではその時・その場に留め置かれるさまざまな情報が、オンライン上でやりとりされることで、瞬時に世界中からアクセス可能な空間に投げ出され半永久的に残ることもあり得る。その一方で、対話の最中であつたとしても、つながるための手段が断たれた瞬間、物理的に関係が途絶えてしまう。枠を定めてそれを安全な状態に保ち、つながりを維持するために必要な知識・技術・努力は、対面での心理療法以上に切実に必要とされるだろう。

そのニーズに応えるように、本書は、遠隔心理療法実施時に従うべき主要な指針を網羅するとともに、実際に支援を行う時に、具体的に何をすることが必要なのかを行動レベルで記述し、なぜその行動が必要なのかを解説する。また、遠隔心理療法のエビデンスの現在地を概説する一方で、各領域における実践例を紹介

している。概念的な理解と、ごく具体的で実務的な内容が混在することに戸惑う読者もいるかもしれない。しかし、未だ十分に体系化されていないこの領域を学び、その実践を考慮する上では、いずれの知識も携えてほしいという著者の願いが込められているのであろうと推察する。

遠隔心理療法を対面で行う心理療法の延長、あるいは代替手段として理解するのか、独自の支援様式として捉えるのかは、未だ十分に整理されていない。遠隔と対面の支援の効果を比較した研究は蓄積されつつあるが、認知行動療法など特定の技法への偏りが大きく、そもそも同じ物差しでその有用性を測るべきなのかは疑問が残る。繰り返しになるが、遠隔心理療法を支援の幅を広げる選択肢として考慮する際、この方法がどのような性質を持ち、何あるいは誰には役立ち、何には損失をもたらし得るのか十分に検討し、適切な準備を整えた上で実用に繋げる必要がある。本書はその網羅性と具体性で、その検討プロセスを支えてくれることだろう。