

笠原嘉の「小精神療法」小史

「苦悩する者への愛ないしは畏敬」から
「病後の生活史へ」

大前 晋編

金剛出版、四六判268頁、3,300円、2024年6月刊

(東京武蔵野病院) 江口重幸

本書はタイトルに「小」が二つも付いた実に慎重で深い書物である。ここで中心に据えられた笠原嘉先生（以下敬称略）の小精神療法の十箇条を改めて読むと、難解な横文字もなく、「一見」あまり難しい内容ではない。それは日本の精神科臨床の場で日々行われている精神療法をスナップショットに収めただけのように見えるかもしれない。

しかし、それは違うのだ。笠原嘉も大前晋も、そのような凡庸な精神科医ではない。それは本書のページを開くとたちどころに判明する。笠原はさまざまな「大」精神療法の激流の中で日本の精神医学の揺籃期から70年間精神科臨床を続け、そのつど借り物ではない自前の精神療法の可能性を示し続けた、生きた臨床知を背負った大精神科医である。かたや大前はその肩越しにクルト・シュナイダーがそのまま顔をのぞかせているような、精神医学的知の宝庫のような人物である。本書第2部の対談部分のどこかをランダムに開いてみると、それらを痛切に実感するだろう。両者は実はアバンギャルドな研究者であり臨床家なのである。その二人が、「一見」とすると当たり前に見える笠原の小精神療法という場所にたどり着いている。そのことが重要なのである。

本書の圧倒的なすばらしさは、日本や世界の、教科書でその名を知るだけの精神科医が、生きた文脈

とともに語られ、よみがえり、目の前で語りかけてくるように描き出されている点であろう。そして彼／彼女らもまた、自分の見て考えた知見を、後世に伝えるべく懸命に力を尽くした人たちであるという事実がいまさらのように思っていたのである。

知的好奇心を刺激する9つのコラムを読んでほしい。そして、本書の核心部分である笠原の定式化—「うつ病急性期治療の7原則」「外来分裂病（仮称）の特徴」「笠原・木村のうつ状態分類（要約版）」「小精神療法の最終案（病後の生活史）」……編年体で示された笠原の業績を、順に、音読するように味わいたい。さらに大前の軽症うつ病論「ニッポンのうつ病とDSM-5のうつ病の比較」も大きな刺激である。

対談を読み進み、附録の「うつ病（病相期）の小精神療法」（笠原）と、「『うつ病の人を励ましてはいけない』の起源を探せ」（大前）の2編にたどり着く。これらも読者に染みこむ説得的内容である。私はここでもう一度、笠原の定式化した諸原則へと戻っていった。笠原が晩年にならないとわからないが……とためらいつつ十箇条の最後に加えたとされる「愛」や「尊敬」や「畏敬」という言葉を再度かみしめてみる。私にもこうしたことを言える日が訪れるのだろうか。「病後の生活史」に伴走するなどと言えるのだろうか。笠原の示したかったのは、そうした言葉の向こうにある態度やふるまいのようなものなのではないか。それは技法ではなく生き方に似たものなのだろう。

本書は、精神医学の歴史であり、方法であり、臨床であり、すべてが詰まった稀有な一冊である。消しゴムハンコの人物像を配置した優しい装丁であるが、どこまでもディープな書物である。熟読すると臨床への姿勢というか居住まいがおのずから正されるように感じる。精神科臨床や精神療法にたずさわるすべての人に是非読んでいたきたい名著だと思う。