

アンガーマネジメント・ワークブック

STOPメソッドで破滅的な反応から建設的な行動へ

ロバート・W・ネイ著
中尾智博監訳
岩崎悠理訳

金剛出版, B5判 300頁, 3,850円, 2024年7月刊

(ルーテル学院大学名誉教授) 福山和女

金剛出版から2024年に出版された本書は、『怒りを適切にコントロールする認知行動療法ワークブック』『アンガーマネジメント11の方法』『30分でできる怒りのセルフコントロール』の三冊とは異なり、アンガーマネジメントの包括的、総合的ワークブックであると言えるだろう。内容は、アンガーマネジメントの方法についてのトレーニングやそのプロセスの体験法だけではなく、そもそも怒りというものは、問題視したほうがよいのか、人間がもつ感情の一つで、常にその怒りをマネジメントしていると考えるべきかと問うている。

本書は、その怒りの状況を系統的に理解することの必要性を説き、CBTの理論をベースに怒りの構成についての説明から始まる。本書を参考にすれば、怒りへの対応やマネジメントを工夫することができるのだろうか。本書は、怒りへの対応のための予防策のヒントを提示してくれるようにも思える。

社会福祉現場では、施設のスタッフは人材不足の現状にあり、対人援助の限界に翻弄され、その上、児童、高齢者、障害者を問わず、暴力場面が多くなっている。これは、対象者もイライラしていると言える。重度のコミュニケーション障害の利用者への対応に、スタッフはコミュニケーション不能からのいら立ちや孤独感に押しつぶされそうになる。彼らは、彼ら自身の怒りだけでなく、対象者から向けられる怒りをどのように理解すればよいのかと途方に暮れている。

評者は、本書の「怒りを理解する」の章の19ページの表をコピーしてスタッフグループに手渡し、共に、彼らのイライラについて考えた。怒りのデメリッ

トと怒りのメリット、各6項目の表である。「怒りが人生において重要な役割を果たしている事実を明らかにする」という文章にスタッフは怒りとは何かを理解できたのか、デメリットより、メリットについて考えるようになった。そして、彼らは利用者と交互作用している援助者という専門職であり、環境と交互作用している人間であり、AIではないことを理解したようであった。

一見、ネガティブに思える怒り・アンガーも、彼らの専門職であることの尊厳を維持してくれたようである。本書の構成の中でも第一部は、怒りの3要素、生物学的、認知的、行動的側面について丁寧により分かりやすく説明されている。怒りの理解には、それが対象者である利用者であっても、支援者である専門職にとっても、バイオ・サイコ・ソーシャルモデルの適用の重要性の理解につながった。このモデルからの彼らを含む人々の理解は、現場で働く人材にとってとても重要なことであり、それを意識させてくれるのが本書である。対人援助の現場で活躍する人々にとっての必携書として薦めたい。

原書：W. Robert Nay：The Anger Management Workbook：Use the STOP method to replace destructive responses with constructive behavior

不自由な脳は続く

高次脳機能障害に対する支援再考

鈴木大介、山口加代子著

金剛出版, 四六判 250頁, 2,860円, 2024年4月刊

(恵比寿メディカルクリニック・

慶應義塾大学医学部精神神経科学教室)

山縣 文

患者さんの苦悩は医療者の想像を超えない。医療者自身が脳梗塞を経験しなければ患者さんの真の苦悩は理解できない。しかし患者さんを知ることでその苦悩を想像することができる。想像できれば求められる支援に近づく。しかし知らなければ想像すらできない。本書は、この実臨床のジレンマに一筋の光を与えてくれる。

私自身精神科医として、普段の診療のなかで高次