

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ける。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

脳機能障害の患者さんに接する機会は少なくない。通常、さまざまな神経心理学検査を実施し、記憶やワーキングメモリ、遂行機能の障害の程度を点数として算出し評価する。またCTやMRIといった脳画像を用いて脳の損傷部位を確認しながら、失語や失行などの巣症状との関連性を検討する。医療者はとなく目に見えるデータに頼る傾向が強く、患者さんや家族からの訴えがなければ、「困っていない」という思考に至ってしまう。しかしながら本書は、多くの医師がこれらの神経心理学的検査や脳画像検査の結果を正確に読み解くことが、高次脳機能障害の患者さんを理解することだと勘違いしていることに気づかせてくれる。

本書は、脳梗塞を発症後8年経ったいまでも残存するさまざまな症状と、逆に少しずつ改善してきた今だからこそ気づく新たな不自由感など、当事者としての日々の苦悩や葛藤が、もともと文筆家であった著者ならではのリアルな言葉と自身の障害に対する精巧な描写で綴られている。これは私にとって衝撃の告白のように思えたと、これまで医師として高次脳機能障害の患者さんのほんの表層しか診ていなかったという厳しい現実を突きつけられた。

著者は、発症後の自分にいったい何が起きているのか、日常生活や仕事の中で何がうまくいかないのか、家族や医療者にどんなことをサポートしてほしいのか、を自分自身が理解し周囲にわかりやすく伝えるのに年単位という時間が必要だったと振り返る。発症後8年経った今でも新しい気付きがあるという。

たとえば、「脳の情報処理速度が遅くなってしまった」と著者は語る。その結果「場の把握」が難しくなる。これは、周囲の環境情報の場の把握、社会的な場、人間関係やコミュニケーションにおける場といった抽象的な場の把握まで広範囲に及ぶ。雑談において処理速度が遅くなることで話題の転換や話し手が変わることに対して状況の把握が追いつかない、急に自分に話題が振られてもとっさに言葉も出てこないため、理解が追いつかない。突然の想定外の情報やその情報が多いと脳が処理できずに固まってしまう。さらに相手の気持ちを考えながら会話することもマルチタスクなため、相手の感情や文脈上の意図をさっと把握できない。こういった日常の何気ない会話ですら、大きなストレスになるという。麻痺が目立たず会話も見スムーズな患者さんが、こ

のように困っていたことを周囲は気付かないはずである。私も知らなかった。

もし、支援の原点が「患者さんを知る」ということならば、すべての医療者に本書を読んでいただきたい。

心理支援と生活を支える視点

クライアントの人としての存在を受けとめるために

村瀬嘉代子著

金剛出版、四六判232頁、3,300円、2024年9月刊

(原田メンタルクリニック・東京認知行動療法研究所)

原田誠一

精神療法に携わる私たちにとってのかけがえのない導師、村瀬嘉代子先生の最新論文集の登場である。本書には2019年から2022年の間に発表された11編の論文が収載されており、先生の臨床の真髄を伝えてくれる珠玉の名編揃いだ。加えて二つの対談も載っていて、優れたお相手（黒木俊秀先生、橋本和明先生）を得た村瀬先生の風味絶佳の語り口を楽しむことができる。

先生はこの本でご自身の見解をわかりやすく解説しており、例えば「面接のパール―面接の基本と考えてきたこと」で「面接の基本」を三つのキーワード、1. 人を人として遇する（参考資料は知りつつも予断なく）、2. 多面的に観察し、多軸で、考える、3. 自己省察を怠らない、にまとめて、誰もが納得する要諦、初心忘るべからずの公理を示している。そして本書各所で、この「面接の基本」を敷衍する内容が具体的に説かれていて、読者が名人の極意、臨床の奥義を無理なく理解できるよう工夫されている。

先生の既刊書と同じように、この新刊書のあちらこちらで処遇困難な症例が劇的な変貌を遂げる、まるでお伽噺のような、あるいは聖者伝説のような臨床経験が披露されているが、あまたのミラクルの背景でこの「面接の基本」が見事に実践されていることが良くわかる。世の中にはお伽噺、聖者伝説のようなサプライズを実際にやってのけてしまう異次元のスゴイ人がいますね、例えば大谷翔平さん。しか