

共感を使いこなす

敏感な自分，人間関係，世界を癒す実践的スキル

ジュディス・オルロフ著
串崎真志監修，浅田仁子訳

金剛出版，A5判256頁，4,400円，2025年9月刊

（慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室）尾久守侑

異なる宇宙の「共感」

共感を使いこなす

なんとも良いタイトルである。種々に展開した各“学派”の技法はあれど，精神療法の基本は共感に代表されるような支持的なスキルである。あらためて共感が重要とされてきた歴史を振り返り，社会構造の変化も進んだ現在，著者の実践から今日的な共感という技法について考え直す本なのであろうと，依頼をいただいて勝手に内容を想像した。

そして読み始めてすぐにそういう本ではないと気がついた。

本書は一般向けである。精神科医の診療の技法としての共感ではなく，一般の人が一般の人に対して行う共感について述べられている。具体的には，共感は育めるもので，自己・対人関係・社会に応用するためにどうしたら良いかということについての本であった。

一方で本書における「共感」は私の知っている「共感」とは微妙に異なっているようで，著者独特の用いられ方をしている。たとえば共感の4つの型として，認知的共感，情動的共感，直観的共感，霊的共感があると分類されているが，精神医学や臨床心理学といった学問のなかで一般的な分類とはいえないだろう。

また「エンパス」というこれも著者のオリジナルな概念をたびたび用いている。理解のために前著『LAの人気精神科医が教える共感力が高すぎて疲れてしまうがなくなる本』（SBクリエイティブ）も読んだところ，そこでは「エンパスとは，神経系が極端に敏感で，反応する力が人よりも強い人たち」のことで定義されていた。

これは自然科学的な基盤や，それ以外の学術的な基盤の歴史のなかに定位される概念ではないが，実

践のなかである概念を仮定してみるとクリアに状況が整理されることは非常によくあって，「エンパス」として見たときに劇的に理解できる人がいたり，患者自らが「エンパス」として自己を理解したときに助けになるということはある。そこに手応えを感じ突き詰めていったとき，その最初は思いつきであった概念は，実践の濁流のなかで自然に彫琢され，極めて有用なものになることは間違いない。

ベテラン精神科医である著者が，その鋭く磨き上げた臨床概念の一点突破で，多くの一般の人に共感を呼ぶような本を多数書いているのはその証左だろうし，本書にもその凄みは一貫して現れていると思った。

スピリチュアリティへの親和性を含め，米国特有の文化に根差した共通理解を前提としており読みづらい部分もあったが，第Ⅱ部以降はわりと普通の話になっていくので読みやすく，特に，意識しているかわからないがパートナーについてのちょっとした著述に，ハッとさせられるような経験の蓄積と奥行きを何度か感じた。

専門家にとっては異なる原理原則で存在している宇宙を体験することで自分の臨床を相対化できる本になるだろうし，それ以外の人にとっては，特にハマる人には人生の助けになるような本になるだろう。

原書：Judith Orloff：The Genius of Empathy：Practical skills to heal your sensitive self, your relationships, and the world