

「心理療法の下ごしらえ」刊行に際して

平井 孝男

この度、拙著「心理療法の下ごしらえ」を刊行させて頂くことになりました。これは今までの治療・カウンセリング経験(精神科医 40 年、臨床心理士 25 年)の総決算で、前五冊の治療ポイントシリーズ(心の病の治療ポイント、境界例の治療ポイント、うつ病の治療ポイント、カウンセリングの治療ポイント、難事例と絶望感の治療ポイント)の統合といってもいいかもしれません。この中には少なく見積もって 2 万人ほどの患者・クライアントから頂いた智慧が詰まっているといえます。

40 年の治療を通して、筆者は治療、特に心の治療というものが、結局は患者・クライアントの自助能力の開発、自然治癒力の促進(少なくとも妨害はしない)、つまりは患者の力の引き出しにあるということを実感させられました。当初の症状・問題点消失排除姿勢から「生きやすさ能力」の開発と言う方向に大きく展開したのです。勿論、症状・病理・診断・原因の探求は、大事ですが、それはあくまで、患者の理解を促進し、患者の力を引き出すために必要なこととして意義があるのです。

従って、如何にすれば患者・クライアントの力を引き出せるか、その為の波長合わせ(患者の状況、関心、苦悩、痛み等に対する)や共同作業が非常に大切であることを詳しく述べています。そして、治療者はテニスやピアノのコーチ・先生のようなものであること、能力開発の職人であるということ、治療とは一人一人によって異なり、いわば患者との間の治療物語、治療芸術を推進していくことであると思います。このような手探りの探求をまとめたのがこの本です。

拙著では、この共同作業の詳細をなるべく具体的にわかりやすく伝えるために、逐語録を多用し、また逐次解説をつけました。

30 例の事例の中には、重症うつ病、境界例、統合失調症などの治療例も入っており、現在、病に苦しんでおられる患者・家族の役にも立てるのではないかと思います。

そして、多くの患者さんから頂いた智慧を伝えることで、一般の人にも「生きる知恵」といったことを分かって貰えたらと考えております。

筆者は、経験から治療においては「自助能力の引き出し」が一番大事なものであることを実感しています。これは「自分で考え、決断する力、自分の言動に責任を持つこと」だと思われれます。

そして、この能力の引き出し・開発としては、①理解・共感の伴う傾聴、②適切な質問力が二本の柱だと考えています。①に関してはこれまでの拙著で多く述べましたが、治療者側の質問力の向上の大事さにはあまり触れ

ることは無かったと思います。

拙著は、この治療者の質問力・質問技術の向上をめざし、質問返し(患者の質問にすぐ答えるというよりそれを出発点にしてつまり質問返しをして共同で考えていく作業をしていく)、ふわり質問、羽衣質問、選択肢型質問、波長を合わせた質問、負担を感じさせない質問、答えを要求しない質問と言った工夫について詳しく述べています。質問にはどうしても答えるという責任・重荷がかかりますが、これをなるべく少なくし、患者・クライアントの連想力の開発の向上を目指しました。

拙著は、この質問に関する工夫以外に、心の病の本態、転移・逆転移、自殺、夢、薬、統合失調症・境界例の原因と治療、など多様な部分に渡って記述しましたが、それらをつなぐ赤い糸は「人間の力の引き出し」ということです。拙著が、悩める現代人の助けになればと祈っています。