

**理論研究 佐藤光廣著「心の病気はどうなる？」選定の理由 by 清原 浩**

(1) 心理的援助の仕方 (清原私見)

- ・心理的援助とは結局は人を変えるという営みである。しかし変え方に3つの仕方があるように思える。
  - ① 専門家がプログラムを組んで、系統的に、来談者を変えようとするもの(行動療法、認知療法、行動分析学など)。
  - ② 専門家が来談者の心理的状況に解釈を提供して、来談者に気づきをもたらし、結果的に来談者を変えようとするもの(精神分析、交流分析、ゲシュタルト療法など)
  - ③ 専門家が傾聴を通して深く来談者を理解し、来談者のプライド(自尊心)を呼び起こし、プライドをバネに、自ら行動を起こすことを援助するもの(来談者中心療法など)。
- ・①の方法はやり方に体系的な手順があり、専門家はそれに頼りたくなり、その手順をマスターすることで、専門家として、自信が持てるようになる。
- ・②の方法は人間理解に独特なものがあり、難解なところもある。
- ・③の方法は、「ただ聞くだけ」と言った批判もあり、「それだけで専門家と言えるのか」と自信が持てないところがある。なお、③の方法は問題解決志向ではなく、理解志向である。「答えは、究極的には本人が持っている」という信念に支えられている。
- ・これら3つの立場は、対立するようなところもあるが、相談内容、来談者の性格によっては、そのどれかが効果的なときもあり、それぞれの立場を受容し、来談者が選択したものを尊重すべきと思います。

- (2) 上記の3つの立場は臨床心理学的な立場を整理したのですが、今回はがらりと変って、①精神医療の立場で、精神科のお医者さんたちが、私たちにもなじみの深い課題(発達障害、ひきこもり、自殺、依存症、不安症など)をどう考え、どう対応しているか、まとめたもので、心理畑の私たちも知っておいた方が良くと考えて選定しました。②しかも、薬物療法中心ではなく、薬物使用は最小限にして、患者さんの心に響く治療を目指しているというお医者さん中心に取り上げているので、心理療法と重なっていて、参考になると考えました。③ただ、取り上げられているお医者さんが直接書いたものではなく、佐藤さんというジャーナリストの思いを通して(取材を通して)書かれているので、ややバイアス(偏り)がかかっているかも知れません。④一方、第3者(佐藤さん)がまとめているので、わかりやすいという長所もあるかと思います。では、「はじめに」というところを、読んでみましょう。