

臨床家のためのこの1冊 (57)

八巻 秀 (駒澤大学文学部心理学科・やまき心理臨床オフィス)

「がんに負けない心理学：臨床心理士が教える心の応急手当てとケアの方法」

(和田のりあき著) PHP研究所, 2009

I はじめに

これは昨年出たばかりの新しい本である。突然、医者から胃がん第4ステージを宣告されたある臨床心理士が、自らの経験を書き綴った本である。そう言われると、一般向けに書かれた「がんの闘病記」であるように思えるかもしれないが、内容はただの闘病記にとどまらない。今がんと闘っている当事者やそのご家族を読者対象としているだけでなく、私たち心理臨床家にとっても、非常に考えさせられる、学びとなる要素を大いに含んでいる1冊である。

しかしながら、文体は、著者の人柄が表れているような、読者にやさしく語りかけてくる感じで、とても読みやすい。読み始めると、どんどんとその内容、つまり告知を受けたがん患者である著者の内的・外的体験や、それらを通して得た知恵や工夫などが、とても分かりやすく書かれていて、元々本を読むスピードが遅い方である私でさえも、あっという間に読み終えた本である。

ある意味では、著者の魂が込められているとも言えるこの貴重な本を、より多くの臨床家の方に読んでいただきたいという願いも込めて、ここに取り上げてみたい。

II この本の読み方いろいろ

今回この欄への執筆にあたって、あらためてこの本を何度も読み直してみた。そうすると、1回目の読みでは、分かりやすさの裏に隠されて気づかなかった、様々な読み方・学び方ができるということが見えてきた。思いつくまま3点ほど、読み方のバリエーションとして述べてみたい。

1. 当事者研究・事例研究として

第1章「心の中でこんなことが起きる」から第2章「心の中にあることを話そう」にかけて、著者は、がんを宣告された後の患者としての自らの心理状況を、とても丁寧にかつ詳細に描いている。いわゆる1人の「がん患者のナラティブ」が記されていると言っても良いであろう。

「ナラティブ」とは、「語る」という行為と、「語られたもの」という行為の産物の両方を、同時に含意する用語であり、語り手と聞き手の共同作業によって成立する社会的な行為・産物でもある。本書を読み進めていくうちに、自然に著者の語りを聴かせていただいているように感じられ、著者自らの体験と意識の流れを読み手側も追体験している、まさにナラティブな体験をしているように思えた。

例えば、著者がドクターからのがんの宣告を受けている時、自分の意識の中に「3つの自分」がいたと次のように述べている。

一つは強気な自分。

「しっかりしろ。取り乱すな。冷静に受け止めるのだ」

もう一つは弱気な自分。

「なんで、おれがこんな目にあうの。うそだろう。もう死んでしまうの。怖い。助けてくれよお」
そして、冷静な自分。

「おいおい、こういうのってあり？ 『やっちゃったなあ。男は黙って胃がん』ってギャグにして子どもに伝えると、受けるかな」
(p.27)

このように著者は、人が危機的状況になった時には、「強気」「弱気」「冷静」の「3つの自分」が現れることを意識し、その後もこの「3つの自分」と対話しながら、闘病生活を送り続けている。そのような中においても、丁寧に自己観察を行っていること、そして著者の持ち味でもあるユーモアの精神を忘れていないことに、驚きを隠せない。いずれにせよ、この本は、がん宣告というパニック状況下での当事者が、どのような心理状態に陥るのかを学ぶというレベルにとどまらない、貴重な当事者研究・事例研究の書であると言える。

ところで、臨床心理学における事例検討・事例研究の重要性は言うまでもないが、その事例そのものの描き方については、これまであまり論じられていないように思える。正直、ただクライアントの語りとセラピストによる解釈だけを報告している事例を聞くと、まるで他人の日記を一方的に聞かされているような、退屈さと恥ずかしさが入り交じった複雑な思いに駆られてしまう。

では、良い学びとなりうる事例の描かれ方とは、どのようなものなのだろうか。

河合(1992)は、事例研究の意義について「臨床の知を築く上で極めて重要なことは、主体者の体験の重視であり、その『知』は内的体験を含めたものである。従って、その『知』を伝えるときは、事実を事実として伝えるのみではなく、その事実に伴う内的体験を伝え、主体的な『動き』を相手に誘発する必要が生じるのである。」と述べている。

本書での事実の描き方は、がんという事実に伴う著者の内的体験を、平易に、丁寧に、そして率直に描いているのが特徴である。それゆえ、読み手には河合が述べる「主体的な『動き』が誘発」されるのではないだろうか。この本での当事者視点による、まさに真っ正面からの事例の描き方を読みながら、正直に自らの内的体験に向き合い、それを分かりやすい言葉で語る・書き綴ることの重要性について、あらためて考えさせられた。

2. 不測の事態への心の対処の仕方を学ぶために

この本は、危機状況に陥っている当事者が、そこからどのようにして心理的に克服していくのか、という意味でも、とても参考になる書でもある。

実際、著者は上述した「強気」「弱気」「冷静」の3つの自分とのつきあい方を、次のように書いている。

「三人寄らば文殊の知恵」といいます。自分という存在は、弱いだけの自分では、決してありません。「弱い自分」「強気の自分」「冷静な自分」— 急場をしのぐために、この三人が結束してチームを結成するのです。いわば、チームワークでこの危機を乗り切るわけです。
(p.96)

自らの意識の中に発見した3人を結束させ、チームワークを発揮させる。現れた3人の誰かを無視したり、無理に1つに統合しようなどと思わずに、それぞれの独自性を認めながらやっていく。ちなみに家族療法では、参加している人々のそれぞれの言い分を聴きながら、決して誰かを悪者扱いして責めることなく、それぞれの意見を丁寧に束ねていくことが多い。この「3つの自分」のチームワーク作戦は、家族療法家でもあった著者の真骨頂とも言える発想かもしれない。

この「3つの自分」だけでなく、危機的な状況に陥った人への様々なモノの見方を変えるヒントが、本書の中には数多くちりばめられている。第3章「正しいことよりも楽なことをしよう」や、第6章「気分が明るくなるちょっとした行動」の目次を読むだけでも、十分に著者からのメッセージが伝わ

ってくる。例をあげると、「病気を正しく理解するための情報収集をしない」「眠れない夜は、無理して寝ない」「お風呂の入り方をひと工夫する」などなど、一般常識とらわれないユニークなヒントが満載である。これらのヒントは、私たちが生きている限り、必ず出会うであろう、あらゆる不測の事態への対処法としても、大いに役立つであろう。

これらのヒントを眺めてみても、著者が行ってきたカウンセリング作業の一端が、垣間見られるようである。著者が書いた別の著書（和田, 1999）でも「それぞれの心の形にあった納得のいくやり方を見つけていく—そんな作業がカウンセリングなのです」と述べている。いかに相手にフィットした、あるいは、相手が実行可能な、提案・助言を行うことも、心理臨床家として重要な技の1つであることを、あらためて思い知らされた。

3. 状況に応じた人とのつきあい方・家族への配慮を学ぶために

著者は、心理臨床家として駆け出しの頃、かの有名な小郡まきはら病院に勤め、我が国の家族療法のマスターセラピストである牧原浩、東豊の2人から直接教えを受けている。そこで著者が学んだ家族療法の知恵の1つとして、「問題行動より、それに付随する人間関係への配慮が重要である」ことを述べている。例えば、病院において入院中である患者が、何度も規則を破り、看護師の手をわずらわせるような場合、それまで行われてきたケース検討のやり方を変え、当該の患者も交えながら対応の仕方を検討するという方法を採用した。（牧原, 2006）

これも患者の問題行動に焦点を当てるのではなく、患者と看護師、看護師同士、看護師と治療者などの人間関係をこじらせないような配慮の方に、むしろ焦点を当てているという、家族療法的な発想による解決策である。

著者は、クライアントを含めたまわりの人間関係（もちろんセラピスト自身も含む）を、より良好にしていくことが、目前にある問題に対処する最も有効な手段であることを、やはり本書を通して伝えているように思える。入院中の同室患者や看護師、主治医との良好なつきあい方・利用の仕方などが、語られているのはもちろんのこと、自分の親や兄弟、あるいは子ども達に、自分のがんであることを、様々な配慮をしながら、どのように伝えたのかということまで、詳細に描いている。

また第7章では、「家族へのアドバイス」として、がん患者を持った家族のために、1つの章を立てている。この章を読むと、著者が行うがん患者がいるご家族への家族療法に、陪席している感じを持つことができる。そのような時、セラピストとしての著者の家族への語りかけは、家族への優しいいたわり・勇気づけ、そして良い意味でのソフトな励ましが混在している。

本書の「はじめに」の前にも、以下のように書いている。

がんの宣告を受けたばかりの家族の方に。

大丈夫です。

これから先のことが大切です。

あなたの協力があれば、とっておきの心の抗がん剤ができます。

それをこの本でお教えします。大丈夫です。

(p.3)

本人以上に、ストレスがかかるであろう家族への、まさに著者からの力強い勇気づけの言葉である。

著者と同様、私もまた家族療法の考え方に共鳴し、それを臨床に採り入れている。しかしながら、著者のように、臨床の現場だけでなく、日常生活においても、相手やその周辺の家族を含めた人間関係を、より良好なものにしようと常に配慮しながら、ジョイニングや勇気づけを心がけ、システム論的発想による「まず手をつけられる小さなことを見つけ、行動に移す」という姿勢を維持することは、

心理臨床家として、いや、人として見習っていききたい生き方のスタンスである。

Ⅲ 和田臨床をあらためて学ぶ

著者が携わってきた臨床現場は、精神科病院をはじめとして、開業、産業メンタルヘルスへと変わっていった。その変化する現場に対して、「郷に入っては郷に従え」というジョイニング精神に徹するように、著者自らの臨床スタイルも変化させている。その結果としての一例として、臨床心理士としてもものつくりの会社に勤務しながら、エンジニアリングを学び、VEL（バリュー・エンジニアリング・リーダー）の資格まで取得したことがあげられるだろう。（和田, 2008）

そして、本書を執筆している著者が、その時点でジョイニングしている現場は、入院している病院、いや、それだけにとどまらない「がん患者としての自分を取り巻く状況すべて」なのである。

実は、本書から最も私が学んだ部分は、著者が与えられた現場において、常に徹底してジョイニングを行おうとしているというスタンスかもしれない。

著者である和田憲明先生は、ジョイニングを何よりも重視されたセラピストであった。

しかしながら、和田憲明という心理臨床家から、学べることはこれだけではない。まだまだあるのだ、さらにじっくり学んでいこう。本書を含めて和田先生の書かれた本を、あらためて読み直しながら、今はそう考えている。

Ⅳ 最後に

最後に個人的なことであるが、和田憲明先生との思い出を少しだけ述べさせていただく。和田先生とは、学会でお会いするだけの関係ではあったが、何度かシンポジウムなどで、御一緒する機会を持つことができた。いつもはじけるような笑顔で、元気で、冗談を連発し、その存在そのものが、まわりを明るくしてくれるような人であった。まさにジョイニング・勇気づけの達人だったと思う。

残念ながら、和田憲明先生は、2009年11月13日11時13分にご逝去された。最後まで、周囲へのやさしさと、思いやりに満ちていたとのこと。享年51歳。本当に若すぎのご逝去である。あらためて、この場を借りて、先生のご冥福をお祈りしたい。

私自身、今までもそうであったように、これからも自分が心理臨床家として、心揺らぐこと・悩むことがあるだろう。そんな時に、また読み直しながら、臨床家としての原点を確認する本、その1つが本書になると思う。

和田先生ご自身もそう願っていたように、より多くの皆さんにこの本が読まれ、津々浦々の病院の診察室や待合室におかれることを最後に念じながら、本稿を閉じさせていただく。

文 献

河合隼雄（1992） 心理療法序説. 岩波書店.

牧原 浩 監修（2006） 家族療法のヒント. 金剛出版.

和田憲明（1999） そのうちなんとかなるもんだ. PHP研究所.

和田憲明（2008） 日曜日のメンタルヘルス相談室. PHP研究所.