

## 書評集～恵贈本から 1

札幌学院大学大学院臨床心理学研究科 小林 茂

私が大学院生時代から現在に至るまで心理臨床や社会福祉、キリスト教学、宗教学、人類学などを学ぶ過程で、幸いなことにさまざまな形で知己を得させていただいた。そういったつながりを通して、いつの間にか贈呈を受けた本がたくさんあることに気づかされた。それらの書籍をいただいた際には、贈ってくださった先生方に謝意を伝えることを欠かして来なかったつもりである。だが、どこか十分に感謝を表しきれていない感覚が残っていた。そこで思い立ったのが、贈呈を受けた書籍について書評という形で公にすることで謝意を表してはどうかということであった。今回書評で取り上げたもの以外にも、未だ10冊以上の恵贈本があるのだが、年数冊ずつでも書評としてまとめていこうと考えている。各書籍をいただいた時期は、さまざまで、まとめて書評として紹介するには一貫性や法則性もないまとまりのないものであるが、この活動を続けることで少しでも恵贈本の著者と著作を知っていただき、感謝の気持ちを表したい。今回取り上げた恵贈本は以下のとおりである。

### 恵贈本 1 一覧

1. 藤原 正範 著 (2006年) 『少年事件に取り組む一家裁調査官の現場から―』 岩波新書
2. 壁屋 康洋 著 (2012年) 『触法精神障害者への心理的アプローチ』 星和書店
3. 大野 裕・田中 克俊 著 (2017年) 『保健, 医療, 福祉, 教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』 ストレスマネジメントネットワーク
4. 平澤 恵美 著 (2019年) 『精神障害のある人への地域を基盤とした支援―クラブハウスとグループホーム―』 ミネルヴァ書房
5. 伊藤 絵美 著 (2023年) 『カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた』 晶文社
6. 全国学生相談研究会 編 (2023年) 『効果的な学内研修のために2―学生相談カウンセラーと考えるキャンパスの心理支援』 遠見書房

#### 1. 藤原正範 (2006) 『少年事件に取り組む― 家裁調査官の現場から―』 岩波新書

本書の著者である藤原正範先生との出会いは、評者が日本福祉大学大学院を修了し、児童養護施設に非常勤心理士として活動していた頃までさかのぼる。私が臨床心理学を学んだ大学院は、社会福祉学研究科臨床心理学専攻という珍しい括りのなかにあった。そのため、社会福祉学を専攻する先生方や同窓生らとの接点があり、自然と他の職

種の役割や専門性、自らの職業の専門性や責任を理解するための教育である多職種連携教育 (IPE: Interprofessional education) の雰囲気醸成されていた。また夜間の大学院であったために多種多様な職種や経験を積んだ学友がおり、今思うと教員・学生含めて「大学の中だけでしか生きられない実践家や専門家」はいなかったことに驚かされる。当時の誰もが現場から感じ取っていた理屈や理論で割り切れない問題を自覚し、それをり

サーチ・クエスチョンとして大学院にもち込んでぶつかっていた臨床家の姿があった。藤原先生は、このような学びの環境のなかで共にさせていただいた広い意味での同窓生である。しかし、同窓生といってもキャリアの上では2005年まで家庭裁判所主任調査官を務め、当時は博士課程の院生であり、鈴鹿医療科学大学教員という立場の大先達であった。たまたま藤原先生の関係する施設で人を求めており、私のどこを認めていただいたのか、お声をいただいた。その縁で本書の贈呈を受けたのだった（ちょうどその時、私は浦河に行く話が進んでいたため辞退することとなった）。

本書の書評をするという本題から逸れてしまうが、大学院在学当時に聞いた話によると日本臨床心理士資格認定協会から母校が認可を受ける際に、「なぜ社会福祉学研究科のなかに臨床心理学専攻が位置づけられるのか？」と意見が出たという話があったという。だがそもそも福祉現場と馴染みのあった評者にとっては、まったく違和感がなかったことであっても、心理学畑の人々にとっては、学問的アイデンティティと異なっていたようだ。それがたとえ臨床心理学という分野であったとしても社会福祉学の括りのなかに心理学が位置づけられることに何かしらの思いがあったのだろう。しかし、このことは臨床心理学という学問の本質を現わしていると思われる。つまり、心理学の応用心理学の一派生型として臨床心理学に向かっていくか、人間の人文・社会科学に関係する人間の営みのなかの一領域として臨床心理学に向かっていくかで肌感覚が異なる傾向があるように思う。評者は、どちらかというとな後者の出自である。藤原先生のご専門は司法福祉学であり、司法と福祉という二つの領域にまたがる現場で活躍されてきた。しかし、家庭裁判所調査官という業務は、臨床心理学にもまたがり、各種の心理検査を扱い、心理面接に留まらないと察するが少年や家族や関係者との面接を行う。その意味で先ほどの後者の立場と似ている。

藤原先生は、少年事件という結果からすれば法に触れる非行行為に対し、「性格」と「環境」と「偶然的要因」で取り組んできたという。このことは本書で述べられている“どんなひどい犯罪を引き

起こした者についても「偶然的要因」を加味して考察するというところこそ、その寛容さこそ科学的態度とは言えないだろうか”という言葉で表されている。法や決まりというルールだけでは解決しない問題がある。臨床というものは、そういう場であると思う。評者も藤原先生の先の言葉に共感し、強く強調したいところである。昨今、臨床の現場や心理の有資格者に「偶然的要因」を加味して考察する＝寛容さに立脚することが失われているだろうか。それが情緒的と見做されるか、あるいは真逆に恣意的に扱われるか、していないだろうか。本書において、少年事件、非行という事柄を手掛かりとして藤原先生の臨床家としての姿が伝わってくる。それは「偶然的要因」を加味して考察する科学的態度そのものである。本書は、[家庭裁判所の現場から][保護なのか処罰なのか][少年司法の現在][年齢という問題][真実を発見する][被害者にどう向き合うか][非行をどう考えるか]という全7章で構成されているが、各章において事例が意識され、各テーマが取り扱われている。各章で掲げられたテーマの問題点が事例を通して読者と共有されるに違いない。同時に藤原先生が、どのようにそうした問題と向き合ってきたのかが伝わってくる。ただ単に法律やルールに合わせて形式的に人間を取り扱うのではない、「寛容さ」という科学的態度で向き合ってきたことが理解できるだろう。ぜひ一読して共に「寛容さ」について考えてほしい。職域が異なっても、大切となる態度である。

最後に、藤原先生は評者が出会ったときの職場（鈴鹿医療科学大学）を退官され、現在は日本福祉大学ソーシャルインクルージョン研究センターの研究フェローとしてご活躍されている。また本書が出版された岩波新書のシリーズから、『罪を犯した人々を支える：刑事司法と福祉のはざま』という書籍が2024年4月に上梓された。この書評を書いている現在の最新刊であり、評者は未だ入手できていないが、本書の続刊として手にするのを楽しみにしている。

## 2. 壁屋康洋 (2012) 『触法精神障害者への心理的アプローチ』 星和書店

本書の著者である壁屋康洋先生は、評者も属するCBTpネットワークという研究会の研究仲間であり、設立時から親しくお付き合いさせていただいている方である。壁屋先生は、ユング心理学のメッカともいえる京都大学大学院教育学研究科出身にもかかわらず、触法精神障害者に対する認知行動療法の研究で学位（博士／教育学）を取り、それ以降、一貫してこの分野の臨床に取り組んでいる。また職歴としては、2000年から国立病院機構肥前精神医療センターの勤務を始め、同病院の精神科救急病棟を経て、医療観察法病棟の立ち上げにかかわり、その間、心理療法室長の任を勤めた後、現在は国立病院機構榊原病院心理療法室の主任心理療法士として活躍している。特に肥前精神医療センターの医療観察法病棟の立ち上げ準備のためにイギリスに研究留学し、先進的な取り組みを学ぶなど臨床研究だけではなく臨床活動においても内外の知見を吸収し、日本の臨床の現場に還元されている。その還元した成果の一つが本書である。

そこで本書の冒頭であるが、次のように述べられている。

“医療観察法は重大な他害行為を起こしてしまった精神障害者を対象とし、「その症状の改善及びこれに伴う同様の行為の再発の防止を図り、もってその社会復帰を促進することを目的（医療観察法第一条）」としている。この法律の条文に明確に掲げられた目的に沿って、それまでの精神科医療が求められていなかった再他害行為の防止が医療観察法医療において求められている。本書はその再他害行為の防止を目指した心理的アプローチの試みを中心に報告している。”

医療観察法（正式名称：心神喪失等の状態で重大な他害行為を行った者の医療及び観察等に関する法律、2005年7月施行）以前は、精神障害者による他害行為の処遇は、精神保健福祉法の措置入院制度で処理をされてきた。しかし問題として本書で壁屋先生も指摘するところだが、“それまでは措置入院になっていた触法精神障害者は年余にわたる長期入院となるか、あるいは急性憎悪の症

状の消退によって数カ月で退院となっていたが、入院の契機となった触法行為について触れられることはなく、特段の心理的アプローチはなかった”といえる。つまり、医療観察法以前の治療や支援には、症状や困りごとへの介入、生活の支援はなされてきたが、触法という再犯・再発を抑制するという法的な側面からの治療や支援が十分に意識され、具体的なアプローチとして取り組まれてこなかったということである。それが医療観察法という法の整備により、単に症状への医療的治療、困りごとへの心理的介入から、より明確に触法への再発防止へと焦点化されたのである。この焦点化は、後でも紹介するが同じアンガーマネジメントでも、単に怒りの衝動のコントロールを向上させるというテーマだけではなく、それが繰り返される触法行為に結びつかないようにするという二重の目的がある。こうした医療＋司法の両面からの要請が心理支援に求められるようになったのである。

次に本書の構成について紹介したい。本書は全体を5部構成全10章＋付録で構成されている。第1章は、[医療観察法医療における触法精神障害者への心理的アプローチ]と題して本書全体のテーマを包括する概要が述べられている。この分野に関心を持つ者、これから公認心理師の試験を受けようとする者であれば一読すべき内容となっている。第2章では、触法行為に結びつく暴力のリスクアセスメント研究のレビューである。日本の現状では、リスクアセスメントの共通評価ツールの開発の動向が紹介されている。第3章では、医療観察法医療の現場における多職種チームの連携と構造化について紹介されている。患者とスタッフ間の力動や役割分担について事例を交えてわかりやすく解説されている。第4章から第6章では、患者の他害行為の振り返りと罪悪感といったテーマについて紹介されている。患者と臨床の空気を感じさせる内容である。第7章から第9章では触法精神障害者への認知行動療法の技法を用いたアプローチといった技術、技法的な紹介がなされている。壁屋先生は、このアプローチの2つの柱として対象者が同様の他害行為に至らないために、①治療努力を継続するために適度な罪悪感

を持つこと、②対処スキルを身につけること、を指摘している。第10章では、患者の医療観察法指定入院医療機関への入院から退院までの流れを、患者と心理士との関わりという視点から紹介している。この分野で働く心理士の1つのロールモデルとして参考になるに違いない。そして最後の付録〔おだやかブック〕〔発見プログラム〕は、平易で、大変扱いやすいツールとなっている。内容は認知行動療法を下敷きとしたアンガーマネジメントと、モニタリングといったものであるが、触法の再発防止という目的だけではなく、さまざまな職域に合わせて手を加えれば活用できそうな便利なものとなっている。

日本の触法精神障害者の処遇は、医療観察法が成立しても医療保護入院による強制入院、措置入院、刑事施設内といった治療がなされており、触法精神障害者の処遇や役割が一元化されていない。未だ途上にある分野であると思われる。本書は、この分野に関心を持つ心理士に参考となる必読・必携の図書であるといえる。

また、この場を借りて本書を贈呈くださった壁屋先生に心からの御礼を申し上げます。

### 3. 大野裕・田中克俊 (2017) 『保健, 医療, 福祉, 教育にいかず簡易型認知行動療法実践マニュアル』 ストレスマネジメントネットワーク

本書との出会いは、評者が2016年に日本認知療法学会で優秀論文賞(石川亮太郎, 小林茂, 石垣琢磨, 向谷地生良 (2016) 『当事者研究による心理社会的認知の変化—浦河べてるの家における5年間の縦断調査—』)を共同受賞し、2017年大会で受賞講演を行った際に、会場で大野裕先生からお声をかけていただきプレゼントされたことによる。大野先生が、なぜ本書を評者にくださったのかと、今振り返れば評者が受賞講演の際に、浦河で取り組まれている認知行動療法が簡易型の認知行動療法であることを紹介したところに、同年に出版された本書のテーマである「簡易型認知行動療法」と意識するところが重なったからではないかと思われる。

本書の著者である大野裕先生は、あえて紹介す

る必要もないと思われるが、日本の認知療法・認知行動療法の普及に寄与した第一人者である。しかし第一人者という表現にもふた通りあって、尊敬する誰かを紹介する際に紹介者の立場から見て第一人者という場合と、紹介者の立場に関係なく誰からも第一人者と呼ばれる場合がある。大野先生の場合は、間違いなく後者の先生である。大野先生は、精神科医として認知療法の開発者である Beck, A. T.のもとで研鑽を積み、帰国後は日本認知療法学会(現、日本認知療法・認知行動療法学会)を立ち上げ、主導的役割を担い、国立精神・神経医療研究センターの認知行動療法センター初代センター長の経歴を持つ先生である。このように経歴を記すと大変偉く立派で近寄りたがたい先生のように感じるかもしれない。しかし、実際にお会いしてみると大変物腰が柔らかくて、逆にそのことで戸惑いを覚えるような人、優しさに満ちた先生である。

本書のテーマとなるのが、簡易型認知行動療法の勧めということであろう。簡易型の認知行動療法とは、定型型認知行動療法と対の概念と位置づけられる。定型型(高強度: High-Intensity)に対しての、簡易型(低強度: Low-Intensity)という話となる。定型型(高強度)認知行動療法とは、“臨床場面で一般的に行われる構造化された個人精神療法”(本書p.19)を意味する。こうした定型型の認知行動療法は、担い手(認知行動療法の専門家)、職域や場所が限られ、国民の必要に十分こたえられない問題が指摘されている。こうした問題に対し、求められたのが簡易型(低強度)の認知行動療法である。簡易型(低強度)の認知行動療法とは、“定型的認知行動療法で使われているアプローチを基礎としながら、書籍やインターネットなども活用して、より多くの人が容易に効果的な精神保健・医療サービスを受けられるようにしたもの”(本書p.22)である。これによって“一人のユーザーを担当する専門家の数や時間を少なくしながら効率的に実施することができるようになる”(本書p.22)ことを意図する。本書によれば、こうした簡易型の認知行動療法の必要性は、2000年頃から欧米で議論されてきたということであるが、日本でも認知行動療法が普及し始

めてから遅れて15年ほど経過して意識され、紹介されるようになったという。こうした簡易型認知行動療法であるが、本書において、それが欧米という低強度 (Low-Intensity) と表現するのは誤解が生まれることが指摘される。なぜならLow-Intensityだからといって認知行動療法としての効果が低いということの意味しないからである。そのため、日本においては定型型に対して簡易型の認知行動療法という表現が提唱される。だが、こうした簡易型認知行動療法であるが、評者が受賞講演の際に使用した簡易型の認知行動療法という意図と、本書の意図する簡易型とは意味が異なっていることを述べておきたい。評者が浦河の実践で紹介したことは、面接室という環境でもなく、専門家とユーザーという関係だけではなく、誰もが認知行動療法の発想でものを考える・扱えるようにしているという認知行動療法的思考による支援を簡易型と表現したことによる。だが、その背景として、当時の浦河ではPsychotherapy (精神療法/心理療法) の専門家もなく、地方の一町村という環境のなかで、認知行動療法が導入し扱いやすく、結果として簡易型にならざるを得なかったということがある。本書で述べられる簡易型と評者が身を置いて実践してきた認知行動療法の重なる部分と重ならない部分である。しかし、本書の意義として、依然、認知行動療法の専門家は全国的なニーズに比べ少なく、地方には人材が少ない実情にあっては、本書が提唱する簡易型の認知行動療法の必要性は大きい。深層心理学によるPsychotherapy (精神療法/心理療法) に比べて認知行動療法は、ICT (Information and Communication Technology) 化とも相性が良い。近年はAIによるカウンセリングも開発されている。心理士側の事情よりも、心の支援を必要とするユーザー側の必要に応える仕組みが求められる。そういうことでは、心理士の社会的役割として、心理検査も含めて多くの人がアクセス可能で、総体的にコストがかからない心理支援のツールの開発は大事なことではないだろうか。本書を通じて、簡易型の認知行動療法についての関心や理解が高まっていくことを期待したい。

#### 4. 平澤恵美 (2019) 『精神障害のある人への地域を基盤とした支援—クラブハウスとグループホーム—』 ミネルヴァ書房

本書は、平澤恵美先生が提出した博士論文に7つの論文を追加してまとめた上梓したものである。

本書の著者である平澤先生は、評者と所属研究科は異なっていたが日本福祉大学大学院に同時期に所属し、精神障害者のケアマネジメント教育の第一人者であった精神科医の野中猛先生からの薫陶を受けた研究仲間である。平澤先生は、海外での生活も長く、シアトル大学心理学部卒業、ワシントン大学大学院社会福祉科修了し、帰国後は日本福祉大学大学院後期課程修了後、日本福祉大学の助教を経て同朋大学の講師となり、現在は明治学院大学の准教授という経歴を歩んでいる。この間にも、フルブライト留学生としてニューヨークでの在外研究も行うなど研究者として確かな歩みを積み上げている。また精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士の3福祉士の資格のほか、公認心理師の資格も取得している。こうした経歴からもわかるように平澤先生の専門である社会福祉分野だけではなく、心理学の素養も兼ね備えた方であることがわかる。また平澤先生は単なる学術畑の専門家に留まることなく、医療ソーシャルワーカーとして病院勤務した経歴のほか、名古屋にある特定非営利法人なかよしの生活支援員を経て、現在は理事長の職も兼務するなど現場の活動から離れることなく歩みを続けている実践家である。

以上の紹介からもうかがい知れることであるが、平澤先生と評者の関わりもすでに長く、また本書の中心となるテーマである「精神障害のある人への地域を基盤とした支援」ということでは、平澤先生と同じ領域で働き、研究を共にする同志ともいえる存在である。

本書の内容の紹介となるが、平澤先生の関心は精神障害のある人が入院治療中心ではなく地域を基盤とした支援のあり方について模索する。具体的にはクラブハウスという生活支援の研究が中心となるのだが、日本の制度上、クラブハウスモデルという形態の公的な制度はなく、グループホームも含めた居住支援の取り組みの考察を進めている。また、本書は、①日本の精神医療保健福祉を

グローバルな視点からとらえて日本の現状についての考察, ②リカバリーの促進要素について精神保健福祉がどのように地域で展開されるべきかの比較考察, ③地域生活支援における居住のQOLとソーシャルワークの考察, ④地域生活支援における日中活動と支援のあり方の考察, ⑤クラブハウスモデルを軸としたアメリカと日本の地域生活支援について比較考察, といった5つの視点が格子のように網合わされて論が展開されている。また平澤先生の強みであるが, 実際に海外に赴き, アメリカ, イタリア, デンマークとスウェーデンへのフィールドワークを重ね, 現地の当事者や支援者からの聞き取りを行うなど, 文献研究や計量的な研究ではない実証的な考察を進めている。今日, ソーシャルメディアが発達し, 海外からもさまざまな情報が発信されている。こうした情報から私たちは, 自分が行ったことのない地域の実情や声を見聞きし, 知ることができるのだが, だからといって, それで研究がまとめられるわけではない。現地でしか参照できない資料や施設があり, 何よりも研究者や実践者が知りたい視点から聞き出したい情報がある。平澤先生は, 研究者・実践家として, しっかりとした視点を持ちながらフィールドワークを行い, 生の声を拾い上げ, それを考察にまとめている。海外と日本の比較研究も, 比較対象となる国の数が増え, 情報が増えるほど一貫したテーマとして全体像を持たせることは困難となる。だが, 本書において平澤先生は, ばらばらの研究の寄せ集めになることなく仕上げている。こうした面からも研究者がしっかりとした研究の視点を持つことの意義が学べるだろう。

最後に, 本書の主要なテーマとなっている地域生活支援と居住問題の臨床心理学的意義についても少しふれておきたい。本書では, 福祉やソーシャルワークの視点から精神障害のある人への地域を基盤とした支援として問題が取り扱われているが, この問題は同じ精神障害のある人の心理支援にも深く関係する問題であるといえる。私たちがよく知る有名なMaslow, A. H.の欲求段階説があるが, 欲求段階の基盤となる「生理的欲求」「安全の欲求」が保証されない限り, 現れ出るさまざまな心理的問題に対応することが困難となる。こ

のことは, 評者が心理士として浦河で生活支援に携わり, 実感したことである。また地域に生活支援の基盤を構築しない限り, 退院支援や地域移行は望めない。近年, 日本でも「ハウジングファースト」という活動が精神科医である森川すいめい医師らによって推進されてきているが, 同じ問題意識であるといえる。心理士やカウンセラーが心の問題を扱う専門家であるとしても, 人間が社会性と身体性を持った存在として, この部分の支えが, すなわち心理の支えともなることを忘れてはならない。通常心理支援が一对一のミクロの支援であるとしたら, 地域というメゾレベルの心理支援, 社会や歴史や制度のマクロレベルの心理支援も意識してほしい。本書は, そうしたメゾ, マクロの視点を教えてくれるだろう。

## 5. 伊藤絵美 (2023) 『カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた』 晶文社

本書の著者である伊藤絵美先生は, 認知療法, 認知行動療法を学び, 実践する者ならば誰もが一度はその名前を目にしたことがある一流の心理士／カウンセラーです。その伊藤先生から本書をいただいたこともあり, この機会に書評を著そうと思いを立ちました。

本書は専門家向けの固い内容の本ではなく, 一般読者向けに書かれた本です。同じ伊藤先生による姉妹本『セルフケアの道具箱』に続く本です。本書が一般向けに書かれた本, 平易な語り口で書かれていることもあり, それに合わせて書評の紹介の仕方も合わせたいと思います。

まず最初に本書を読んだ感想は, 衝撃でした。こんなにせきららに自己開示してしまって, 「伊藤先生! どうしたのですか?!」という思いになったのです。しかし同時に, 研究会やワークショップ, 学会でお会いするフォーマルな(?) 立派な先生という距離感から, 伊藤先生に対して「みんな一生懸命生きてきた人間なんだ」という安心感や親しみやすさ, そして更なる人間的な興味が湧きました。本書で紹介されているバンジージャンプの話は, 学会の自主シンポジウムでご一緒させていただいた際に, 少しお話をお聞かせいただいていたのですが, 本書を通じて等身大の伊

藤先生に触れた感じがして、次回、お会いするときに楽しみになった思いがします。

さてそこで、内容の紹介という話になりますが、本書の〔はじめに〕で伊藤先生の執筆にいたる流れと動機が紹介されています。そこには“これまで私は本を書く場合、予め構成をがっちりと決めて、それに沿って文章を書くということをしてきましたが、本書の場合、あえてそういうことはせず、思いついたまま、書き綴ってみようと思っています”、“今回は、手ぶらで、お散歩するように、そのネタが読者の方々のセルフケア実践のヒントとなりそうな自分の体験を思いついたら、気ままに書いてみようと思っています”と語られています。こうした伊藤先生の方向性で本書は3章立てのエッセイとしてまとめられています。

第1章は〔こうしてカウンセラーになりました〕という見出しとなっています。伊藤先生の進路選択やカウンセラーを志すようになったきっかけについて語られています。私も臨床心理を学び始めて感じたことですが、臨床心理を専攻する学生のいくつかの特徴のなかに①女性の割合が多い、②大学院進学となるとさまざまな経験をして臨床心理学を学ぼうと思いついた人や思いやり行動に動かされてカウンセラーを志す人が多い印象があります。②については調査して検証したものではないのですが、私にはそのような印象があります。もっとも公認心理師という国家資格ができて、養成課程が大学院からではなく、学部からの学びが必要となった現在、②で出会ってきたような多種多様なカウンセラーの人材の輩出は失われていくと感じています。話を戻しますが、伊藤先生が考えて、選んだ歩みは、現在、心理学を学ぶ女性の学生たちにとって、とても参考になり、一つの道標になるような気がしました。つまり、女性のキャリア形成という意味で参考になるということです。女性という立場、年齢を重ねることが活きる仕事、専門職としての技能の習得、どれも大きなテーマです。

第2章では〔困ったときのマインドフルネス〕という見出しがつけられています。マインドフルネスということ自体は第三世代の認知行動療法ということになりますが、ここで紹介されているも

のは伊藤先生が生活のなかで活用しているもので、肩ひじの張らない日常のほんの心もちで使えるものばかりです。どれも〔ふわっ〕とした感じ、ユニークな感じの話題が盛り込まれ、紹介されています。

第3章は〔いまもこうして生きています〕と見出しがつけられています。この章には、先に述べたバンジージャンプの話題が小見出し〔エクスポージャー（曝露療法）をいろいろ試しちゃった話〕で紹介されていたり、認知行動療法の技法で分類される認知再構成法、問題解決技法、アディクション・アプローチ、スキーマ療法といったものの活用が生活レベルで紹介されています。もちろん、紹介されているものは架空の実践例といった絵空事ではなく伊藤先生が亲身で取り組んでいる話なので具体的で受け止めやすい話題となっています。認知行動療法の理念の一つに、自分自身で実践できることが挙げられますが、カウンセラーとして自分が自分のためにできないこと、試してみても良かったと言えないものを誰かに施すことは不適切であると私は考えます。ですから、伊藤先生が自ら学び、身につけてきた技法を自分のために駆使して〔いまもこうして生きています〕という姿は、とても尊いものを見る思いがします。

以上が本書の紹介となりますが、改めて本書について2点のことを挙げたいと思います。ひとつは、カウンセラーという人であってもケアが必要であるということです。むしろ人を助ける仕事だからこそケアが必要であるといえるかもしれません。そうしたときに、カウンセラーが人を援助することばかりで、そのための技術を学ぶようでは気持ちが足りないことを思います。「なさは人のためにあらず」ということわざがあるように、援助する技術は援助者も生かすものとなるはずです。そうしたことでは、伊藤先生の培った認知行動療法は信頼できる本物であるといえます。なぜなら、伊藤先生自身の生きる力となっているのですから確かなものであるといえます。もうひとつは、本書は伊藤先生の半自叙伝ともいえる本であるということです。カウンセラーのセルフケアを話題としながら、自身の歩みが回顧されていることを思います。セルフケアをしてきた中心に伊藤

先生が幾多の出来事を乗り越えながら、たくましく生きている姿を思います。そんな伊藤先生の姿に励まされる人もたくさんいるのではないのでしょうか。特に心理学を学ぶ女性の学生に本書を読んでもいただきたいと願います。

## 6. 全国学生相談研究会編 (2023) 『効果的な学内研修のために2 学生相談カウンセラーと考えるキャンパスの心理支援』 遠見書房

本書は、全国の大学などの高等教育機関において学生相談に携わるカウンセラーの団体である全国学生相談研究会のメンバーがキャンパスの心理支援について多面的な論考を寄せて編んだものである。全国学生相談研究会という組織は、1968年から活動しており、日本の相談援助に関係する組織のなかでも歴史ある研究会であるといえる。その研究会によってまとめられたものであるが、本書は学生相談に携わるカウンセラーらの関心事を寄せ集めた、よくありがちな専門書ではない。その特色は、〔効果的な学内研修のために〕とタイトルが付けられているように、学内研修で活用されることを願って各章が構成されているところにある。本書の裏表紙にも“本書は、「大学生の不登校」「発達障害の学生の支援」「留学生への支援」などなど、日常的に学生相談のカウンセラーが対応するケースをベースに、その心理支援の情報・知識を集約した、教職員向け/学生向けの資料集です”とあり、本書の目的と期待される読者像が明確に示されている。そのため寄稿されたテーマは、専門家らによる専門家のための論考に陥ることなく、本書を通じて広く学内研修の素材として活用できるように配慮がされている。巻末には本書の各章でまとめられたテーマが、読者らによって学内研修で活かせるようにQRコードで資料をダウンロードできるよう工夫された実用書となっている。

内容面について挙げれば、本書は14章から構成されている。第1章では〔学生を学生相談室に紹介するとき〕というテーマで、悩みを抱えた学生と学生相談室との間を取り持つ教職員の役割について語られている。悩みのやりどころや援助希求行動が取れない学生に対し、相談室で待つカウ

ンセラーとの間をつなげる役目を担うのは、先ず学生と接点をもつことが多い教員や職員が直面することになる。このことはカウンセラーが受け身であるということではなく、実際のキャンパスのなかで起こる出来事として結果的に教職員が最前線で問題を抱えた学生と向き合う役割を担っているということである。しかし、教職員の皆が対人援助に関係する専門家であるわけではなく、誰もが相談援助ができるわけではないことは指摘するまでもない。第1章では、教職員の方が援助を必要とする学生の見極めや声かけ、学生相談室を利用する際のポイントが紹介される。次に、第2章では〔教職員にできる予防的な関わり方〕という章が設けられている。この章では、第1章に続き、学生相談室という現場が置かれた大事な問題設定が掲げられている。評者の専門の一つであるコミュニティ心理学では、専門家と非専門家（注。ここでいう非専門家とは心理支援、精神保健などの専門家ではないという意味である）との協同や予防的活動が重視される。社会において、さまざまな分野で専門家の必要が求められるのに対し、必要の多さに比べて専門家が少ないのは常である。そのため専門家と非専門家の協同が必要となる。コミュニティ心理学の観点からすれば、第1章で述べられたテーマはカウンセラーという専門家とカウンセリングを専門としない非専門家の協同の勤めが語られていたといえる。これに対し、学生との接触ということでは最前線で働く教職員による予防活動が第2章で示されていることは注目に値するといえる。続く第3章以下においては、〔メンタルヘルス〕〔発達障害〕〔(さまざまな)障害〕〔留学生〕〔LGBTQ〕〔不登校・ひきこもり〕〔家庭〕〔学生相談室〕〔ストレスマネジメント〕〔キャリア選択・就活〕〔大学生の対人関係〕といった、学生相談の現場で立ち上がる今日的な話題が扱われている。章立てされた各テーマの多種多様性を思うと、大学など高等教育機関で取り組まれている相談援助活動の難しさや青年期という年代ならではの力動を感じさせる。これらのテーマについての情報や援助のポイントが提供されていることは、学生と日々向き合う教職員の方々にとって心強い助けになるのではないだろうか。多くの

教職員の方が本書を職場内研修の場で活用して日々との取り組みに活かしていただきたい。

また蛇足であるが、本書は遠見書房という心理学系の書籍を出す出版社から出版されている。そのため相談活動を専門としない一般の読者（ここで想定されているはずの教職員）の目に触れる機会が少ないのではないかとと思われる。しかし本書が活かされ用いられるように学生相談に携わるカウンセラーが研修の教材として積極的に活用して、本書を学校現場に知っていただけるように働きかけることも大切なカウンセラーの役目ではないかと思う。