

アラン・ショア入門

感情調整と右脳精神療法

小林隆児著

岩崎学術出版社, A5判200頁, 3,300円, 2024年9月刊

(西ヶ原病院) 林 直樹

本書は、小林隆児氏によるアラン・ショアの業績のエッセンスの紹介と解説が行われている書籍である。ショアは、発達心理学や精神療法の諸理論と神経生物学的研究の知見を綿密に照合する作業によって両者の関連を明らかにしようとする学際的な研究を続けてきた人である。ここで認識しておくべきは、その関連を確認することは容易でないことから、この試みには仮説の域を出ない部分が大いであることである。しかし、そのような確認困難な領域における仮説であればこそ、彼の仮説が精神療法の理論と神経生物学的研究のそれぞれを豊かにすることを期待しうるのである。

ショアの著作では、感情調節機能の回復が精神療法の重要な作用であること、右脳の機能がそれを担っていることが大きなポイントになっている。それは例えば、それぞれの発達時期における乳幼児の感情調整能力の獲得は、母親とのコミュニケーションの中で進行するものであるが、それは被蓋と辺縁系を結ぶ回路などの神経組織の段階的な発達過程と対応しているとされる。また例えば、二人の人間のコミュニケーションにおいて、それぞれの右脳（右眼窩前頭前野など）同士が同期していることが脳波や脳画像機能評価で観察されていることから、乳児の脳の発達は養育者の成熟した脳との同期によって実現することが主張されている。そしてそれらの仮説は、神経生物学的研究が活発に展開される中で、少しずつ確認されていくという展開となっている。

本書にはこのユニークな業績が生み出された経緯が記されている。ショアはもともと臨床業務に携わっていた心理職であった。30代後半に至って彼は、一念発起して向こう10年間、研究に専心することを志した。彼は、ソーシャルワーカーである妻ジュディ・ショアの協力を得て、勤務していた病院を辞め、個人開業の業務を縮小して、図書館から心理学、

精神医学、および生物学、化学、物理学などの関連領域の専門誌から集めた^{おびただ}夥しい数の文献を読破するという生活を開始した。そして50歳を過ぎてから最初の著作『感情調整と自己の起源情動発達の神経生物学』を上梓するに至るのである。彼には複数の専門領域を踏み越える才能があるということが出来る。彼の業績を紹介する書籍の序文には、彼が自分自身の特質として「(私は) 個人的に意味のあるものを読むと、たとえ科学であっても、それを読んだところだけでなく、関連する情報とどう繋がっているかを正確に記憶することができるんです」と述べていたことが記されている。まさに彼の業績は、その才覚を十二分に生かしたものである。

本書のショアの業績の丁寧な紹介からは、著者である小林隆児氏の長年にわたるショアへの熱い思いが伝わってくる。小林氏は最終章において自説として精神療法での感情調整は、依存（土居健郎のいう甘え）を受け入れることと読み換えることができると述べている。他にも本書では、意義深い議論が、読者の理解を促進するための図表と共に、数多く提示されている。本書は、ショアの豊かな発想への私たちの理解を深めるために重要な役割を果たすはずである。できるだけ多くの人が本書を手にとって著者の努力の精華に触れていただきたいと思う。

サイコセラピーを独学する

山口貴史著

金剛出版, A5判320頁, 3,960円, 2024年9月刊

(大阪・京都こころの発達研究所) 浜内彩乃

セラピーを「独学する」とは何事か。自己流のセラピーを編み出しているのだろうか。そんな危険なことは絶対にあってはならない。セラピーは臨床心理学という学問に基づいて実施されるべきであり、学問は多くの先人たちの経験や知恵が研究され、集積されている。独学なんて臨床心理学への冒涇だ。そんな思いをもちながら、本書を開く。

プロローグではクライアントと著者との短いやりとりが書かれている。著者は面接の中で困ると、大学院での授業で教わったことを思い出して、