

読書で人生を豊かに～読書療法の可能性を探る～

国語班: 樋口楓菜

Abstract

The purpose of this study is exploring the possibility of reading therapy as an easy way to take care of people's mental health. Now, reading therapy is not well known among medical professionals. However, the research shows that reading therapy can not only be expected to have a positive effect but also has various advantages. In addition, this study suggests that making people have a habit of reading is an effective way in order to spread reading therapy. In the near future, as research on it progresses, it can be expected that reading therapy will be introduced in hospitals.

要約

本研究の目的は、身近なメンタルヘルスケアの方法として日本での読書療法の新たな可能性を探ることである。現状、読書療法は医療従事者のなかでもあまり知られていないが、調査によって、読書療法はたしかに効果が期待できることに加えて様々な利点を持っていることが分かった。また、読書の習慣を根付かせることが読書療法を広めていくのに有効であることも推察された。今後、読書療法についての研究が進められていくにつれて読書療法が実用化されることが期待できるだろう。

1.はじめに

ストレスfulな社会の今日に、身近なメンタルヘルスケアの方法として読書を提案したい。実際に、普段から読書をする人は読書をしない人と比べて長生きする傾向にあり、読書がより効果的にストレスを軽減することがわかっている。そのような読書の効果を利用し、海外の一部の国では、心理学的な療法として「読書療法」というものが取り入れられている。読書療法の効果は古代ギリシャの時代からすでに認識されており、図書館のドアに「魂の癒やしの場所」と記されていたほどだ。イギリスの一部の州では、2013年から精神疾患の患者に薬と共に本を処方する取り組みが始まっており、イスラエルでは、読書療法家が国家資格となっている。一方、日本での認知度はまだまだ低い。そこで本研究では、様々な読書療法の研究結果を比較し分析することに加えて、現在日本で取り入れられている他の療法の広まり方を調査することを通して、我が国での読書療法の新たな可能性を探っていく。

2.調査手法

《調査1》

読書療法に関する論文から、日本の医療機関における読書療法の現状を分析する。

《調査2》

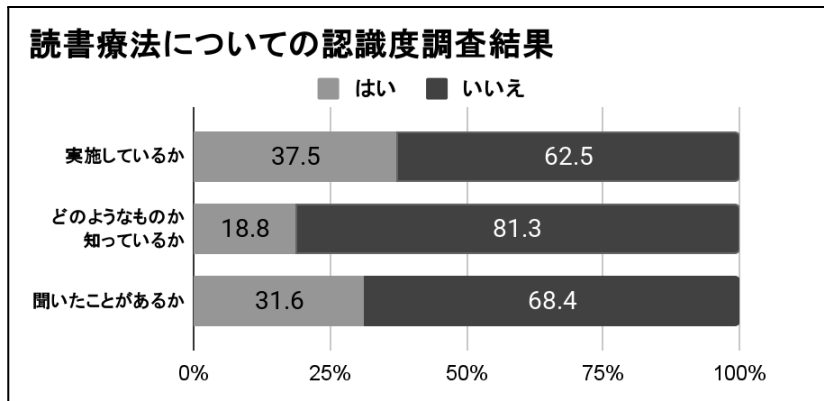
現在日本で取り入れられており読書療法と同じ心理療法である、箱庭療法の広まり方や読書療法との相違点・共通点を調査し、読書療法のさらなる発展のためのヒントを得る。

3.結果

《調査1》

ア.青沼らの研究(2018)によると、精神科で読書会や読書療法を実際に行っている17の施設の病院・診療所の医療従事者の対してアンケートを行うと、次のような結果が得られた。

実践しているか、という問いに対してはいと答えた割合は4割にも満たず、そもそも「読書療法」というものを聞いたことがないという割合が7～8割を占めた。医療従事者の中で読書療法についての知識が十分であるとは言えない現状を示した。一方で、実際に読書療法を取り入れている施設からは、読書の効果として「病識の理解」「健康の知識の取得」「情緒の安定」などが挙げられた。また、読書は特別な技術がいらないため誰でも取り掛かりやすいというメリットがあることも分かった。



[青沼(2018)より]

イ.滝沢ら(1995)は、小児科病棟で絵本を用いた読書療法を行った。対象となった男児は病気治療と長期入院から内向化、統合不全が認められたため心理的治療が必要と判断された。絵本の読み聞かせを用いた読書療法により男児は徐々に周りの人に心を開きしばしば会話を楽しむようになった。それにつれて病状も安定していった。

また、平岡(2012)は、被験者自身に本を選んでもらう読書療法を行った。これは本人が本を選んで読後に感想文を書いてもらい、その後面接を行うことで被験者の問題点を解決策の手がかりを得られたかどうかを調査するというものである。研究の結果、本の登場人物の心情と自身を重ね合わせる同一化や精神の浄化が生じた事により被験者全員が自身の課題点や問題点に対する気づきを得ることができた。

《調査2》

箱庭療法とは、砂の入った箱の中にミニチュアの玩具などを配置したり、砂を触ったりして、自由に自分の内面を表現する心理療法の一種である。箱庭療法の歴史としては、1929年にイギリスの小児科医ローウェンフェルトが箱庭療法の原型を考案。その後、スイスのカルフが精神科医であり心理学者であるユングの影響を受けて、現在の箱庭の形式を確立させた。日本においては、1965年に心理学者である河合隼雄が紹介したことで急速に広まり、箱庭療法となった。また、日本の箱庭のルーツとして、日本には伝統的にお盆の上に石を置き、風景を作る盆石などがあり、古くから箱庭で遊ぶ文化があったことが分かった。

4.考察

読書療法において、小児に対して絵本を使用した場合でも被験者が自分で本を選んだ場合でも、読書療法で期待される同一化や精神の浄化を通して自己への理解を進め精神の安定を図るという効果を認めた。このことから、読書療法には、対象が広い・容易に行うことができる・たしかな効果が期待できる、という複数の利点があることを分かった。しかし、その事実が医療従事者に広まっておらずそもそも聞いたことがないという声も多く見られた。一方、箱庭療法では日本で導入されてからは一つの大学にとどまらず他の大学においても活発な実践・研究が行われるようになった。読書療法には箱庭療法にあるような、対象が広く容易に行うことが可能という利点がありつつも普及が遅れているという現状に対して、日本には古くから箱庭の風習が根付いていたことから、読書習慣を生活の中に根付かせることで読書療法を広めていくことができると考えられる。

5.結論

日本における読書療法の広まりにおいて、認知度の低さを改善する具体的な手立てを見つけることはできなかった。今後、どのように読書習慣を根付かせていくのか、習慣化させるための、本を誰でも簡単に手に取れる環境づくりをしていくことが課題になっていくと思われる。しかし、読書療法は箱庭療法の持つ対象の広さや効果を同じように持っており、さらに箱庭療法よりもさらに手軽に行うことができるため、この先研究が進められていく中で、実際に臨床場面で取り入れられていくことは十分に期待で

きるだろう。

6.参考文献ならびに参考Webページ

青沼幸奈、角田みなと(2018)「読書の精神科領域への利用と実態と、療法的な活用の検討」
卒業研究抄録集(旭川医科大学).Vol平成30年度.27-28

滝沢廉太郎、小宅泰郎、阿部薫、沢居正、伝法谷清、作田清貴、掛端不似子(1995)
「小児病棟における読書療法の試み」医学図書館(日本医学図書館協会).Vol42.42-44
平岡涼亮(2012)

「心理臨床場面を想定した読書の有用性の検討ー読書療法に基づく新たな試みー」

鳴門教育大学学術研究コレクション(鳴門教育大学).Ver1.163-164

長坂正文(2015) 「58 箱庭療法」研修テキスト(日本学校教育相談学会).1-2