

## ■ 書 評



### 自尊心の育て方 —あなたの生き方を変える ための、認知療法的戦略—

マッシュー・マッケイ,  
パトリック・ファニング 著  
高橋祥友 訳  
金剛出版

2018年4月 380頁  
本体価格 3,800円+税

本書は2016年に出版されたマッケイとファニングによるSELF-ESTEEM(自尊心)の第4版の日本語訳であり、邦題は「自尊心の育て方」となった。訳者によるあとがきで本書については「自分を一方的に、否定的に断罪するのを止め、他者からの傷と自己断絶といった古傷を癒して、適切な自尊心を育む方法が詳しく解説されている(p.375)」とまとめられている。また副題には「あなたの生き方を変えるための、認知療法的戦略」とある。その内容を項的に述べると、自尊心の性質、病的な批評家、自己評価、認知の歪曲、コンパッション(compassion, 同情)、「～すべき」思考、自分の価値に沿った行動、失敗への対処、子どもの自尊心など、関連する概念の解説や構成要素の説明がなされており、さまざまな課題・練習、スキルを通して生活に応用する方法が述べられている。

本書ではさまざまな練習課題を実際に行うことによって具体的な事象に対応することができる形になっており、その実践プログラムはセルフメンタルケアをめざした内容になっている。当事者として「自尊感情」を維持し、育てるためのワークブックであり、カウンセラーや治療者と一緒に当事者を支える立場の家族にとっても自身の感情と上手く付き合うための参考書とも言える。また治療を行うセラピスト的な立場にある方にとっても認知行動療法による心理面接技術を身に付けると同時に、自らの対人スキルを促進することがめざされている。

自尊心に対する基本的なスタンスが第1章(自尊心の性質)にまとめられているが、まず原因と結果として、「外的状況が自尊心を形作るの

れば、自尊心を改善するには自分の置かれた状況を改善すればよい(p.12)。ある時点で100%自尊心を決定している外的因子がある。それはあなたの思考である(p.13)」とある。つまり、自尊心に影響を与える思考のあり方について、自尊心を損なうものを手がかりに自尊心を高めるものが導かれる。

自尊心は自己の安定を支える自己肯定感を形成するために基本的な感情であり、自尊心に関連する著書が複数ある中で、本書では自尊心の本質は自己へのコンパッションであるとする。自尊心に影響を与えるものとして、(内なる)病的な批評家への理解とその具体的な対処の一例としてノートを持ち歩いて批評家の言葉を書き留めることと、「不快な気分を避けるのを助けてくれること」「私を感じたり、何かをしったりする手助けになること」を書くことを勧めている。批評家に対抗するものとして、自己へのコンパッションがあり、「自分自身に対してコンパッションを抱くことができれば、本来の自分を理解し、受け入れることができる。失敗したとしても、自分を許すことができる。一方、病的な批評家はコンパッションに耐えることができない。」(p.123)など、コンパッションの重要性が強調されている。その他の対処の例を挙げると、マインドフル・フォーカシングの方法について、①自分の呼吸を観察し、数える、②考えが浮かんだらそれに気づく、③その考えを認識する、④一つひとつの呼吸に気づき、それを数える、などと具体的に記述されている(p.115)。

日々の精神科臨床において、どのようなアドバイスや肯定的な見解に対しても否定的な思考に基づく返答しか返ってこない状況に遭遇することがあり、そのように自尊感情が深く損なわれていることへの対処に苦慮する経験をすることがある。そこに介在する強力な批評家の存在を把握し、具体的・段階的に対処する方法が解説されており、本書は、自尊心の入門書(解説書)としての内容とともに、認知行動療法の具体的な実用例と合わせて、精神科医にとって日常の臨床で課題となる自尊心の向上について十分に参考にできるワークブックであると感じた。

(谷井久志)