

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科) (2018.12) 平成30年度:27-28.

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

青沼 幸奈, 角田 みなと

読書の精神科領域への利用の実態と、療法的な活用の検討

青沼幸奈 角田みなと

(指導：平義樹)

緒言

読書を療法的に用いる試みは古くから行われており、近年ではアメリカ、イギリスにおいて読書を臨床場面で利用する機会が増えている¹⁾。読書療法の効果については、国内外で研究成果が発表されているが日本においては例が少なく、読書療法そのものについても広く知られているとは言えない。そこで、まず読書療法が用いられる頻度の高い精神科領域において病院や診療所で読書療法が対象者にどのように用いられているか、医療者はどの程度読書療法を理解しているか、さらに読書療法の効果はどのように実感されているかを調査し、日本における読書療法の現状を明らかにしようと考えた。上記の実態を明らかにすることで、読書療法の有効活用の可能性や療養の選択および方向性の拡充について医療者および患者に示すことが可能となると思われる。読書が療法的に利用できると示すことで、これまで民間療法に留まっていた読書療法を臨床場面での有意義な療法として認知させることが可能になり、これにより主に精神科領域の療養者の療養方法の選択肢を広げることが可能となると考える。

用語の定義

1) 読書療法

読書療法の形式には、個人で読書することだけでなく集団での読み聞かせや読書会などの方法も含まれる¹⁾。上記内容を鑑み、本研究では読書療法とは読書という行為が疾患を取り巻く療養者の生活のなかへ目的をもって取り入れられている状態全般を指すこととする。

2) 読書の患者に対する利用の実態

読書が療養場面において患者に対してどのように利用されているかを示す。

3) 読書の効果

同一化、浄化、洞察とする²⁾。

方法

研究対象：精神科で、読書会や朗読会、読書療法を実際に行っている全 17 施設の病院・診療所の医療従事者の中でも、読書会や朗読会、読書療法にかかわる人々。各施設 1 名以上、最低 17 名に郵送かメールでアンケートを送付する。回収したアンケートの解析を行い、その結果をもとにしてさらに具体的に朗読会の実態について調査するため、旭川市内の精神科デイケア担当者 1 名にインタビューを行う。

データ分析方法：アンケート結果を受けて読書療

法が医療者にどのように認識されているか、読書が患者にどのような影響を与えているか、また本を療養的に用いることの有効性を考察する。

倫理的配慮：本研究は旭川医科大学倫理委員会より承認を受けて実施した(承認番号 18050-2)。使用後の質問用紙はシュレッダーで処理後破棄した。研究へ参加するかどうかは個人が決定し、参加する・しないの選択によって個人が不利益を被らないよう配慮した。また研究に協力している者は途中で参加をとりやめることができ、それによって不利益を被らないようにした。

結果

1. アンケートの結果(抜粋)

アンケートの配布数は 7 施設、24 部で、回収数 16 部(回収率 66.7%)、有効回答数 16 部(有効回答率 100%)であった。

表 1. 読書療法について

読書療法を行っているか	はい 37.5%	いいえ 62.5%
読書療法とはどのようなものか知っているか	はい 18.8%	いいえ 81.3%
読書療法を聞いたことがあるか	はい 31.6%	いいえ 68.4%

表 2. 読書療法について知っている内容(自由記述)

・集団療法、自己洞察。
・メンバーの方に課題図書を輪読してもらい、体験談の分かち合いを行う
・テーマ別に朗読してその内容に対して自分はどうであったか振り返りをする

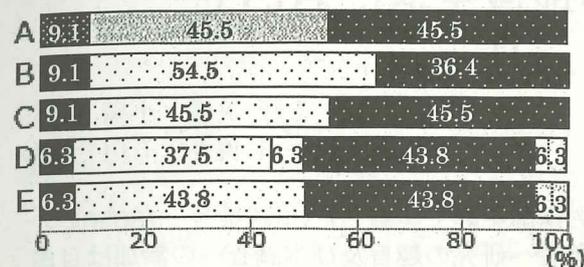
表 3. なぜ本を取り入れているのか

集中力をつける、文字を目で追ったりして慣れるため	1
テーマ別の体験を聞くことで自分の体験を振り返る	1
体験談を振り返り、自己洞察を深めるのに適したテキストがあるから(テキスト利用が効果的と判断して)	1
自分の体験談を思い出すことで数多くの人の体験談を聞くことができる	1
声を出すことと集中力を高めるため	1
社会不安を煽るニュースについてはよく知ることによって安心したい	1
本を開いて字を見る大切さを忘れないため	1
患者さんが本を好きだから	5
他の施設で取り入れているから	1
読書を取り入れることのメリットを経験して	2
読書療法の効果について記述した文献を目にして	1

表 4. 読書した後の精神状態の変化の傾向について(自由記述)

・音読の時間は決めているのでその時間は利用者から準備をするようになった
・人によるので一様に答えられず、〇✓つけておりません。個人差が大きいです。
・利用者が自分でメリハリをつけている
・アルコール依存症の場合、飲酒欲求などが強くなると精神不安定状態になる方もいる。また、精神科疾患を合わせた患者さんは心理的に波が見られる

図1. 読書した後の精神状態の変化の傾向について (一部抜粋)



A: 表情について, B: 前向きな発言について, C: 他者とのコミュニケーションについて, D: 気持ちの表出について, E: 集中できる時間について
 ■: 明るくなった ■: どちらかという明るくなった
 ■: 増えた □: どちらかという増えた □: どちらかという減った ■: 変わらない □: わからない

「読書療法」そのものについて知らない対象者が7~8割を占めており(表1)、読書療法の知識についても必ずしも十分とは言えない傾向を示した(表2)。読書を取り入れている理由では、全体として統一的な傾向は見られず、施術者や施設の経験などに基づいた様々な理由が挙げられていた(表3)。読書を行うことによる効果については、アンケートの項目では約半数が効果があると考えていることが分かった他(図1)、療養者の様々な精神状態の変化を認めていた(表4)。

2. インタビューの結果

読書の効果として挙げられたのは、「病識の理解」「健康の知識の獲得」「情緒の安定」「理解力の向上」「集中力の向上」「語彙が増える」「人間関係の構築」「幻覚から気を逸らす事ができること」であった。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とわかった。

読書の利用に際し困難なこととして挙げられたのは、「利用者の読める本のレベルに差がある」「人によって読むペースが違う」「幻覚などの症状が本の内容に影響されることがある」であった。

読書の効果(同一化・浄化・洞察)について、職員はそれらの効果が生じるほど深く読んでいる利用者はいないと感じている。しかし、本の内容の先を想像して語る利用者がいたり、本に集中することで情緒の安定に繋がっていたり、健康教育系の本を写本することで症状の解消法を学んでいたという利用者の実態があることがわかった。

考察

現在の読書療法の利用法については表3に示す通り施術者や施設により様々であるが、大きく以下の3つに分類できる。

- 1) 本によって得られたり生じたりした自分の考えを言う、関連した話題で話しあうなど療養者の感情の表出のきっかけとするもの。
- 2) 読書の行為を目的とした作業療法的なもの。
- 3) 疾患の知識の獲得を目的としたもの。

利用法は上記のように具体的な効果を期待している。筆者らが読書の効果として期待している同一化・浄化・洞察などについては、これらを実行している施設はなかった。これについては読書療法そのものについての理解が多くの施設では進んでいないことが影響していると考えられた。

読書の効果については、ある程度の効果は認められているが、作業療法としての効果(集中できる時間の増加など(図1、インタビュー結果))を認めた施術者が目立った。一方で半数近くは効果が認められないとする回答もあり(図1)、療法としての効果を明確に述べることは難しい。この点については読書の効果は客観的にわかりにくいものであることが反映されていると考えられる。

今回の研究では主に、医療者がどの程度読書療法を理解しているか、療養生活にどのように読書が取り入れられているのかという実態と、医療者はその実態が患者にどのように影響していると考えているのかを調査した。本研究で調査した病院・診療所はわずか7件であり、医療者のみへの調査に留まった。本研究の結果のみでは有効活用の可能性について考察することは難しい。現在は読書の効果自体が知識として浸透していないため、読書療法の利用を進めるには、まず読書療法の知識を医療者に広める必要がある。広めるためには、読書の心理的効果を実証する研究を進め、また読書療法という言葉そのものを知ってもらう必要がある。今後は調査対象を増やすとともに、療養者本人に密着した長期的な研究を行うことで有効性の検討を続けることが必要であると考えられる。

その中で読書の効果としての同一化・浄化・洞察が理解されるようになり、読書の効果自体を利用した療養方法もまた認知されていく可能性がある。

謝辞

本研究にあたり調査に御理解・御協力していただいた全国17施設の職員の皆様、教員の方々に深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 日本読書療法学会 HP (2018-4-23): 読書療法とは, http://www.bibliotherapy.jp/jpn_whatsbibliotherapy.html
- 2) 滝沢鷹太郎, 小宅泰郎, 阿部薫, 他 (2018-4-23): 小児病棟における読書療法の試み, https://www.jstage.jst.go.jp/article/igakuto-shokan1954/42/1/42_1_40/_pdf/-char/ja
- 3) 寺田真理子 (2011): 読書療法とは何か, 第1回 日本読書療法学会勉強会講義録
- 4) 大神貞男 (1973): 読書療法: その基礎と実際, 文教書院
- 5) 阪本一郎 (1966): 読書療法, 明治図書出版