



心の健康の啓発活動に取り組んでいる精神科医、藤本修さん(59)が「精神科医はどのように話を聴くのか」(平凡社、税別1400円)を出版した。精神科医にとって聴くことの大切さを説き、どんな目的で、何に気を配りながら聴くのか、具体的な方法も含めて解説している。「精神科の診療が身近なものになれば」という。(佐藤浩)

精神科では、血液検査や画像診断など客観的なデータが乏しく、精神的な苦痛も数値では表しにくい。そこで、患者の訴えを丁寧に聴き、表情や態度を含めて総合的に診る

「精神科医は様々な目的を持って話を聞いています」と話す藤本さん



ことが診断の中心になる。

面接は落ち着いた部屋で行い、ゆったりした態度で語りかける。耳を傾けるだけでなく、「つらいですね」とあいづちを打つなどして、患者を受け入れ、理解しようとする姿勢(受容)と共感を、相手に伝わるように示す。そのことが、治療に必要な関係を築

くためにも大切だという。

「精神医学には、脳の科学だけで解明できないものがある。社会的なかかわりや心の部分が大きく、うつ病にしても程度は様々。理解するにはしっかりと聴くしかない」と藤本さんは強調する。臨床心理士は、おおむね受け身で、本人が心を見つめ直

精神科医 藤本修さんが出版

せるような聴き方をする。ソーシャルワーカーは、聴いた内容をもとに適切な情報を提供する。これに対し精神科医が聴くのは、診断を的確に進め、治療方針を決めるのが第一の目的だ。ただし重要なのは大まかな診断だという。

大相撲の元横綱、朝青龍が精神的に不安定になった時、3人の精神科医が「神経衰弱、うつ病の一步手前の状態」急性ストレス障害」「解離性障害」と異なる病名をつけた。精神科の診断の難しさを示す

例だが、藤本さんは「実は大まかには同じグループの病名。十分な休養に重点を置くという治療方針には大きな差がない」と説明する。精神障害の種類によって、聴くことが直接の治療をもたらすことも、そうでないこと

もあるが、どんな場合でも、共感的に聴くことは患者の心理的な支えになる。

不安障害などの神経症性障害や、パーソナリティ障害では、聴くことが治療の柱。重いうつ病なら、まずは休養を取り、じっくり聴くのは急性期を過ぎてから。統合失調症だと薬物療法を優先するが、幻聴や妄想による不安や恐怖を否定せずに受け止め、孤立感を和らげるという。

本の巻末には「聴き上手になるための10か条」も載せた。「まず『受け止める』準備を」「常に正しい回答をしなくてはならないと思わない」「話し手に考えさせるように返すことが大切」「話の『間』を上手に取る」といった実践的な技術も紹介している。

藤本さんは大阪大医学部卒。大阪府立病院精神科部長、関西福祉大教授などを経て2009年、おおさかメンタルヘルスケア研究所(大阪市中央区)を設立。併設のクリニックで治療にあたっている。

患者の訴え 共感的に聴く