

序 章 11

第1章 解決志向ブリーフセラピー……………19

解決志向ブリーフセラピーの成り立ち 21

家族療法から生まれた心理療法／他の心理療法とどう違うのか
ダイレクトに「解決」を目指す

解決志向ブリーフセラピーのエッセンス 26

小話をひとつ——穴に落ちた男／解決像を知る／原因追究は必要ない
専門家が解決するのではない／困っている本人が解決の専門家／「無知」の姿勢の大切さ
変化は必ず起きる／リソース（資源）が必要／専門家の役割

「原因」「問題」「解決」の関係 35

原因が消えても問題は消えないことがある／直接解決を考える
問題の存続・消滅とは異なる次元にある解決／問題はわからなくても解決はある
障害はあっても充実した人生を過ごす／人間の知恵にみる解決方法

解決志向ブリーフセラピーの進め方 48

練り上げられたゴール／質問の活用

第2章 漢方医学と精神科医療 …………… 67

日本の精神科疾患治療の歴史 69

古代から中世——医療と宗教が未分化な時代

近世（江戸時代）——医療と宗教が分化した時代

近代以後——医学が担い、医師中心から多職種連携へ

精神科と漢方は親和性がある 76

石を撫でると病気が治る？／ミルトン・エリクソン 顔負けの精神療法

「心身一如」の医学 81

「心身一如」の四つの側面／ところと体は分けて考えられない

ところと体は互いに反映し合う／ところが体を変化させる／体がところを変化させる

漢方治療の「心身一如」／精神科治療と「心身一如」

第3章 精神科で漢方はどう役立つか……………105

漢方薬の効果と有用性 107

漢方薬はこころと体の症状に同時に効く／抗うつ薬は体に作用する

漢方薬は「いのち」に作用する／漢方薬にも即効性がある

服薬抵抗の軽減 112

精神科の薬を嫌がる患者さん／病識のない患者さんへの対応／漢方薬への抵抗は少ない

漢方薬の活用で服薬抵抗をバイパスする

精神科薬物の減量 120

ベンゾジアゼピン系薬物の特徴／ベンゾジアゼピン以外の睡眠薬・抗不安薬

漢方薬の活用法

西洋薬の副作用軽減 124

消化器症状に効く漢方薬／錐体外路症状に効く漢方薬／抗コリン作用に効く漢方薬

良好な治療関係の構築 126

ジョイニングまたはペーシング／薬物治療を通じてのラポール形成

薬の「飲み心地」に注目する

全人的医療として 132

全人的医療とは／高齢者の具体的な例／漢方薬を効かせるには

第4章 精神科でよく使う漢方薬……………137

半夏厚朴湯 139

気の滞りを改善する／患者さんにはこう説明する／パニック障害への応用
吐き気による不登校のケース

柴胡加竜骨牡蛎湯 151

ストレスが体の症状となつて出るとき／私のビギナーズラック／希死念慮を改善する
息子の家庭内暴力でPTSDになつたケース／円形脱毛症の中学生のケース

四逆散 164

ストレスがあつても表現できないとき／胸脇苦満と腹皮拘急／ナラティブ・ベイスト漢方
職場のストレスからうつ状態を呈したケース／双極性障害の男性会社員のケース

抑肝散・抑肝散加陳皮半夏 177

怒りがあるときの処方／うつ状態の高齢者のケース／パニック発作のケース

甘麦大棗湯 184

患者さんが教えてくれた棗の効果／悲しみ・抑うつ・不安が強いとき

不登校の中学生のケース

桂枝加芍薬湯 194

お腹の症状に効く／神田橋処方（桂枝加芍薬湯＋四物湯）／ストレス性の下痢のケース
フラッシュバックと恐怖心があるケース

第5章 レジリエンスをどう引き出すか …… 209

レジリエンスとは何か 211

人はみなレジリエンスを持つ／治療が人を治すわけではない／言葉の力

レジリエンスの働きを邪魔しない

解決志向からみたレジリエンス 220

精神療法としての薬物療法／信頼と期待を呼び起こす／幼児のカウンセリングって？

解決志向ブリーフセラピーの原則／治療者と患者の関係性／関係性の変化とレジリエンス

レジリエンスの作用点 242

「こころ」という作用点／「体」という作用点／どの作用点に働きかけるか／健康生成論

ホメオスタシス／「いのち」という作用点

レジリエンスを引き出すもの 253

抑うつ＋下痢症状のケース（解決志向）／更年期による痒みのケース（漢方治療）
期待と希望が果たす役割／回復を語るナラティブ
レジリエンスに働きかけ、回復を促進するもの

終章

265

精神科治療の厳しい現実との出会い／ブリーフセラピーとの出会い／精神科での漢方活用
いのちのレジリエンス／穴に落ちた男の小話再考／おわりに

参考文献 (1)

column

解決志向による治療例 61

「こころ」の誕生 102

パニック発作のセルフコントロール——体から入る心理療法 205