



Shall we サイコセラピー?

— 精神療法が必要とされる理由～エッセンス～魅力について考えてみよう —

原田 誠一*

Key Words 精神療法 (psychotherapy), 自分へのダメ出し (self-blame), 過度の悲観 (extreme pessimism), 受容 (acceptance), 共感 (empathy)

抄録：本稿では、「若手医師に伝えたい精神科診療の基本」における精神療法の役割や実際の様子を、筆者なりのやり方で素描を試みた。初めに、「そもそも精神科診療を進めるうえで、なぜ精神療法が必要なのだろうか？」という根本的なテーマに関する考察を行った。その中で、精神科の臨床における2つの重要なテーマである「自分へのダメ出し」、「過度の悲観」をもとにして、「精神医療における精神療法の必要性」を説明した。次に、精神療法の基本となるクライアント中心療法的な「受容～共感」の実例を紹介した。その中で、「受容～共感」の「幼少時の経験談」^{アンチ}、「青年期の経験談」^{アンチ}、「壮年期の経験談」を、それぞれ2例ずつ供覧した。加えて、「非・受容～共感」の実例にも触れた。最後に、臨床の場で「受容～共感」を実践するための留意点の一端に言及した。

はじめに

本稿では、「若手医師に伝えたい精神科診療の基本」における精神療法の役割や実際の様子を、わたしなりのやり方で素描してみたいと思います。論の進め方は、①初めに「そもそも精神科診療を進めるうえで、なぜ精神療法が必要なのだろうか？」という根本的なテーマに触れたうえで、②精神療法の基本となるクライアント中心療法的な「受容～共感」の実例を紹介し、③最後に「受容～共感」を実践するための留意点の一端に言及する、という順をとる。精神科医になって30年を少々過ぎたわたしなりの若手の先生方へのメッセージ、精神療法の必要性～

エッセンス～魅力を記してサイコセラピーへの誘惑を語る^{バラード}ダミ声に、しばらく耳を傾けていただけますと幸いです。

● そもそも精神科診療を進めるうえで、なぜ精神療法が必要なのだろうか？

精神科診療を進めるうえで、精神療法の必要性はどこにあるのか？……この問いかけへの答え方には、多種多様なやり方～内容がありうるだろう。ここでは、以前わたしが試みたことのある「精神科臨床の重要2テーマについて考える過程を通して、解答を模索～探索する」方式⁶⁾でいってみますね。

まずは、次の3つの設問を考えてみてください。

Shall we psychotherapy ?

* HARADA Seiichi 原田メンタルクリニック・東京認知行動療法研究所 [〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-5-8] アクサンビル 4F

Q1：精神科臨床で現れる重要なテーマを2つに絞るとすると？

精神科臨床の場に持ち込まれるさまざまな内容の中で、どのようなテーマが重要と感じておられますか。

精神科の診察室では、多種多様な話題が患者から発せられます。その内容は実にさまざま、「病気」、「症状」、「体調」、「クスリ」、「生活相談」など多岐にわたりますね。そうした中、精神障害の種類によらず頻繁に臨床の場で語られていて、治療を進めるうえで、すこぶる重要なテーマを2つに絞り込むとすると、どのような内容になりそうでしょうか。ちなみにここでは「硬い学術用語」を避けて、診療の場で患者と共有しやすい「日常語」でテーマを考えてみてください。

Q2：2テーマが生み出す悪循環は？

その2つのテーマはどのような悪循環を生んで、治療的介入を要するのでしょうか。

Q3：2テーマに対する薬物療法の効能は？

2つのテーマにおける「薬物療法の効果、問題点、課題」に関して、どのような印象をお持ちですか。

この「問1～3」に絶対的な正答などあろうはずはありませんが、わたしなりの答案を書くと次のようになりそうです。

A1：臨床で重要な2つのテーマ

患者が面接室に抱えてくるテーマの中で、極めて頻繁にみられ各種病態で重要な役割を果たしている内容に、私見では「自分へのダメ出し」と「過度の悲観」がある。わたしの印象では、この2項目が少なくとも「普遍的で大切なテーマ・ベスト5」に入るのは間違いない。

精神障害の種類によらず大層多くの患者がこの一方を(あるいは双方を)連綿と行い、次に記す悪循環に陥っている。ちなみに、患者はしばしば自覚が薄いままこの2つを反すうして苦しんでおり、その場合には治療者側がその存在に

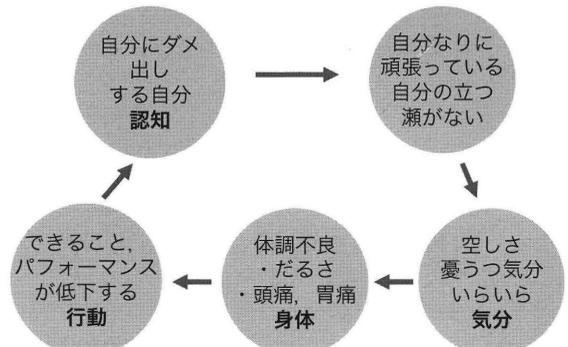


図1 「自分へのダメ出し」が生む悪循環
—「思考・気分・体調・行動の連関」の心理教育—

気づいて掬い上げ、患者と共通認識にする作業から対応が始まることになる。

A2：2テーマから生まれる悪循環

2つのテーマは以下のような悪循環(図1)を生んで心身の状態を悪化させ、余裕のないつらい状況を生み出すことに関与する。

「(1)自分へのダメ出し and/or 過度の悲観→(2)ネガティブな感情の出現(例：憂うつ気分、不安・焦燥感、イライラ、空しさ)→(3)体調の悪化(例：倦怠感、頭痛、肩こり、胃の痛み～下痢、動悸～めまい、不眠)→(4)パフォーマンスの低下(仕事・家事・学業などの本来業務を十分こなせない、加えて気分転換やリフレッシュも難しくなりがち)→(5)さらに自分へのダメ出し and/or 過度の悲観をして煮詰まる→……」

(うつ病に限らない)各種精神障害の患者の多くは、この状態に陥って苦しんでいる。患者が煮詰まって希死念慮を抱く場合、高頻度でこのプロセスがアクセル役を果たし負のスパイラルを進める原動力となる。

A3：2テーマと薬物療法

2テーマでの薬物療法の効果は、“ある程度期待できるが、いくつかの重大な留保と限界がある”くらいに落ち着くのではないかと考えている。ここで述べた「留保と限界」の例をあげると、「そもそも、クスリが効きにくい場合が少なくない。たとえば、“元来自己評価が低く不

安の処理が苦手な症例”や“パーソナリティ障害や外傷性精神障害に該当するケース”、「ある程度クスリが有効な際にも、効果が発現するまでに一定の期間が必要」、「いったん薬物療法で改善しても、別のストレス状況下で再現～再発することが少なくない」などがあるだろう。そして将来いかにニューロサイエンスや精神薬理学が進歩しようとも、この事情が根本的に大きく変わることはない(個人的には)認識している。

いかがでしょうか。精神科診療を行ううえで精神療法が必要不可欠である事情の一端を、ご理解・ご納得いただけましたか。私見ではこうした背景事情が存在するので、「精神療法は、薬物療法の導入のための治療関係作りに必要」などの補助的な役割を果たすだけでなく、精神科診療における主要な介入方法の1つなのですね。ちなみに「それでは、この2つのテーマを臨床の場で実際にどう扱っていくか」に関しては、文献^{6,8-10)}をご参照いただければ幸いです。

● 受容～共感の例 1：幼少期の経験談

ここまで“精神療法の必要性”に関して、わたしなりのやり方でその所以を説明してきた。それでは実際に精神療法を進めるうえで、精神療法のどのような要素～態度が重要なエッセンス～必要不可欠な因子なのでしょう。

わたしが精神療法の基盤と考えているのは、月並みですが「受容～共感」となる。精神療法のエッセンスにクライアント中心療法的な「傾聴～受容～共感」を据えるこうした語り口は、あまりに当然至極で芸のない姿勢、凡庸で退屈なやり方とお感じになるかもしれませんね。しかるにわたしは、やはりこのポイントが最重要であると日頃痛感していますので、あえて記している次第です。

これから、受容～共感の実例を紹介してエッセンスの一部を供覧しようと思いますが、本稿では「精神療法」と関係のない場で公表されてい

る内容を取り上げてみることにしました。今回この方針を試みた背景にはいくつか理由があるが、その1つは「わたしたちの日常生活と精神療法の間にある、切っても切れない深い縁を改めて示す」こと。ここから生まれる認識の中に、たとえば「専門的な精神療法といっても、そのルーツはあくまで日頃の生活の中にある。とすると、自他の日常生活の中で受容～共感(あるいは非・受容～共感)が実際にどのような形で現れているかを丁寧に観察し味わっていくことが、質の良い精神療法を実践するために欠かせない」という内容^{4,10)}が入ってくるかもしれない。

また、「タイムリーで適切な受容～共感を行うことが、存外難しい実情」¹¹⁾、「しかるにうまく受容～共感が実現すると、その経験がその人を生涯支えるかけがえのない柱になりうる事情」も伝えられるといいなあ、と期待しました。加えて、「世間で実践されている受容～共感の見事な実例を示すことで、若手の先生方に精神療法が持つヒューマンな価値と魅力の一端を、少しでも実感していただきたい」とも欲張った次第。

本節で扱うのは、「受容～共感の実例：幼少期篇」。ここでは、幼少期に体験された受容～共感の例を2つ紹介します。

●「受容～共感」の実例①

……(前の学校を小学1年で退学処分となった主人公が、次の学校で会った初対面の)校長先生は、トットちゃんの前に椅子をひっぱって来て、とても近い位置に、むかい合わせに腰をかけると、こういった。

「さあ、なんでも、先生に話してごらん。話したいこと、全部」

「話したいこと!」

(中略)

「この衿ね、ママ、嫌いなんだって!」
それをいってしまったら、どう考えてみても、本当に、話は、もうなくなった。トットちゃんは、

(少し悲しい)と思った。トットちゃんが、そう思ったとき、先生が立ち上がった。そして、トットちゃんの頭に、大きくて暖かい手を置くと、「じゃ、これで、君は、この学校の生徒だよ」そういった。……そのとき、トットちゃんは、なんだか、生まれて初めて、本当に好きな人に逢ったような気がした。だって、生まれてから今日まで、こんな長い時間、自分の話を聞いてくれた人は、いなかったんだもの。そして、その長いあいだ、一度だって、あくびをしたり、退屈そうにしないで、トットちゃんが話しているのと同じように、身をのり出して、一生懸命、聞いてくれたんだもの。(黒柳徹子『窓ぎわのトットちゃん』¹⁵⁾)

●「受容～共感」の実例②

あたしの小さなころはテレビゲームもスマートフォンもなく、毎日、外では体をいっぱい使って遊んで、家の中では絵本と音楽の中で生きていたの。(中略)……好きなことを一生懸命にやっていたわ。「右向け左」でね。

これは母が教えてくれた言葉。小さいころのあたしは話すときも右も出るし、左利きだったものだから友だちにいじめられることがあったの。でも「人と違うことはすばらしいの。あなたはあなたのままでかまわない。右向け左よ」って。

母に文字だけは右手で書くようしつけられたから、両手で同時に絵が描けるようになった。これも人と違う、すてきなところかも。(水森亜土「こどもの日に寄せて」¹⁶⁾)

いかがでしょうか。幼少期の受容～共感体験が基本的信頼～安心感の形成に寄与して、著者お2人のかけがえのない生涯の基盤になった事情がよく伝わってきませんか。一方、世間ではこうした幸せな体験が必ずしも多いわけではないこと、殊に精神科の診察室でわたしたちがお会いする少なからぬ皆さんが、むしろ逆の経験をしている実情もまた自明でしょう。たとえば、

ある当事者の方が記した次の一節。

○「^{アンチ}非・受容～共感」の実例①

……物心つく前から、母親から無条件で受け容れられたという体験が乏しく、物心ついた時点で「自分はこの世に生きていてもいい人間」という、最低限の自信が獲得できていなかった私は、小学1年のこの頃には、他人は誰もありのままの自分を受け容れないと確信するようになった。それで他人の中にいる時にはいつも、皆が自分を嫌っているのではないかと著しく不安で、コチコチに緊張するため、他人と一緒にいると猛烈に疲れてしまい、苦痛に感じるようになっていった。

……私の精神の健康な生育を阻害した要因は、両親が全くと言っていいほど、私を褒めなかったことだ。(小石川真実『私は親に殺された！—東大卒女性医師の告白』¹⁴⁾)

トットちゃん和小石川さんの小学1年のときの体験世界が、なんとも鮮やかすぎる対比をなしていますね。小石川さんのような厳しい体験を経てきた当事者の方が、先ほど記した2テーマ「自分へのダメ出し」、「過度の悲観」を日常的に行って苦しむことが多く、治療の場でご本人の歴史～現状をふまえた精神療法的な対応が必要とされる事情は、改めて申し上げるまでもないでしょう。

●「受容～共感」の例2：青年期の経験談

次は、「受容～共感の実例：青年期篇」。ここでは、青年期に体験された受容～共感にまつわる2例を供覧します。

●「受容～共感」の実例③

……もう四十何年も前になりましたか。三越劇場での俳優座での舞台上、小生、はじめていい役をもらって力演して、けれども、これでいいのかどうか自分ではとても不安だった時に、戸板先生の批評が新聞にのり、そこで、「新

劇界にも第三の新人が現れた」なんてほめていただいたのです。この時の喜びは終生忘れません。人間、ほめられたことは覚えているもので、特にこの「第三の新人」という言葉がなんとも嬉しく、ありがたく、つよい励みになったのです。

当時文壇では、吉行淳之介、安岡章太郎、遠藤周作……など「第三の新人」といわれた方々の華々しいデビューがあり、そのカッコイイ言葉でほめられたのですから、とても晴れがましい気持ちになったのです。つまり、幼虫からかえって、まだ抜け殻を尾っぽにつけてもがいていた時に、「第三の新人」というおほめの言葉で、コロと殻が落ちた気がしたものです。同じほめられるのでも、“ちょっといい”言葉でほめられると、その言葉は終生頭に残って、その言葉が落ち込んだ時の抵抗力にもなるんですね。(小沢昭一「悔恨」¹⁸⁾)

●「受容～共感」の実例④

囲碁界の若き第一人者、井山裕太さんがテレビ番組で述べていた内容。わたしのおぼろげな記憶をもとに発言趣旨を再構成してみると、次のようになる。

……10代の中頃、あの井山さんにしても中々勝てずにスランプに陥り自信を失った時期があった。その際に、失意の状態から抜け出すきっかけになったのが、次の母親の一言だった。「貴方がわたしの大切な息子であるのは、貴方が碁が強いからではないんですよ」

小沢さんにしても井山さんにしても、大切な相手からタイムリーに発せられた受容～共感の言葉が、少々不安定になっていたアイデンティティの確立～強化に役立ち、その後の支えになった事情がしっかり伝わってくるでしょう。一方で、こうした対応が世間では決して多くはないこと、むしろ逆な場合が少なくない事情は、これもまた改めて申し上げるまでもないだろう。たとえば先に引用した当事者の方が、自らの大学生時代を回想した次の一節。

○「^{アンチ}非・受容～共感」の実例②

……ここで医学科時代に母との間に起きた嫌だったことの例を書いておきたい。

まず一つは慢性的に不機嫌だった私に対して、母が繰り返し「男を思い通りにできないのを親のせいにして」と吐き捨てるように言ったことだった。医学科2年以降は誰にも恋愛感情を抱いていなかったから、これは本当に心外な言いがかりだった。私がうつうつとしていたのはあくまで、自分のやりたいことがわからない苛立ちからだった。

しかし私を完全支配することで自分を支えていた母は、幼い頃、祖母の「雌性」に深く傷つけられ、それに激しい憎悪と嫌悪を持ち続けていた。そのため、私の態度や行動が少しでも眼鏡に合わなくなると、全て私の持つ「雌性」のせいと無理やりこじつけた。お蔭で私は女としてのみならず、人としての常識的な行動まで妨げられるようになり、結果、医学科の学生生活にまで支障が出るようになった。(小石川真実『私は親に殺された！—東大卒女性医師の告白』¹⁴⁾)

繰り返しになりますが、このような体験を経た方が先ほど記した2テーマ「自分へのダメ出し」、「過度の悲観」を行い悪循環に陥って苦しむことが多い事情は、さほど困難なくご理解いただけるものと思います。

●「受容～共感の例3：壮年期の経験談

最後に扱うのは、「受容～共感の実例：壮年期篇」。ここでは、壮年期の受容～共感体験を2つご紹介します。

●「受容～共感」の実例⑤

……僕がイラク復興の首相補佐官を務めていたときに、盟友の奥克彦(大使)がイラクで同僚と共にテロリストに殺害された。2003年11月29日だった。僕は彼の遺体に会うために成田空港から飛行機に乗ろうとしたところで、テレビ・マイクをつきつけられた。顔は苦悩に歪ん

でいたに違いない。

そのとき、高倉さんは僕のことをほとんど知らなかった。いちど雑誌での対談をお願いしたところ、「無理です」との返事が代理の人から来た。それで用件は済んだのに、そのあと高倉さんから電話がかかってきた。「岡本さん、ごめんなさい。しばらく撮影が続くので、体があかないんです。いつか機会があれば是非」と。なんと丁寧に心遣う人だろう。

彼の僕への接点はそれだけだった。それなのに、成田空港で半泣きになった僕をテレビで見、苦しんでいた僕に手紙をくれた。

「急啓。先日、岡本さんが空港でインタビューを受けていらっしゃるお姿を偶然TVで拝見しました。どこにも向けようのない深い悲しみや怒り、苦痛に耐えていらっしゃる岡本さん、拝見していて胸が痛みました。(中略)」

反射的に相手の立ち位置に自分を置く。それができるからこそ、あれだけの名優なんだと分かったが、火傷しそうに温かい人間性に、僕は絶望の中で勇気を得た。その後、奥がいなくなって政府の中で孤立した僕を、高倉さんは終始、応援してくれた。何度か辛い立場に立たされた時は、高倉健さんがついていてくれると、心の中で思い返した。(岡本行夫「イラク渡航時に贈られたペンダント」¹⁷⁾)

●「受容～共感」の実例⑥

……(花柳)幻舟の裁判は、裁判所に対して反抗的な態度だったという印象を呈して(主張が違う場合どうしてもそうなるが)、世間並みより重い判決が下り、殺人未遂ということで実刑を喰らった。

半年だったか、栃木の女囚刑務所ですごして、刑を終えたその日、とにかく迎えに行ってしまうと思った。そういうときは淋しくちゃいけない。私どもは友人だし、友人というものは、いつも、どんなときでも、同じようにつきあうものだと思う。(中略)

帰り道、利根川の河原のようなところで、パー

ベキューをし、乾盃をした。私は、彼女に一言こういった。

「こうなった以上、前科者としてはずかしくない生き方をしなくちゃね」

これが彼女に受けて大笑いになった。

「そうよ。まちがっても犯罪防止運動なんかやらないようにね」

幻舟の話だと、女囚たちは刑期を終えてからも、そのことを気にして隠れるように生きている人が多いという。何をやったにしても、刑期を終えたことでツーパーになっているのだから、もっと堂々と朗らかに生きられないものかしら。

「それでは、幻舟が座長になって、前科者劇団というのを作ったらいい」

といった。前科者でなければ入団できない一座だ。……かく申す私も、実刑はないが、若い頃、ばくちで何回も豚箱に叩きこまれたことがある。

「でも、実刑がないんじゃ、ハバがきかないわよ。あたしの方が姐さんよ」

といわれて一言もない。(色川武大「花柳幻舟さん」¹³⁾)

ね、壮年期に訪れた大ピンチ状況での受容～共感にまつわる見事な実践～表現でしょう。わたしたち凡人が、こうしたピカピカの振る舞いを実行するのはすこぶる難しい。しかしながら、こうしたエピソードを胸に抱きながら日々丁寧に生活すること、そしてこのようなイメージを念頭において精神医療の場に臨み続けることは、わたしたちにも可能だ。そしてその積み重ねを通して、わたしたちの^{なりわい}生業に含まれているそれなりの意味合いを実感できるかもしれない。

●「受容～共感」実践入門

ここまで、受容～共感のさまざまな実例を紹介してきました。しかるに精神療法の場で受容～共感を実践するのが容易かということ、(もし

かすると、若い先生には意外かもしれませんが)決してそんなことはないのですね。むしろ「いやはや、つくづく難しいものだなあ」と実感したうえで、その壁を乗り越えるべくさまざまなコツや理屈を学ぶことが、精神療法を学習するプロセスの中で大きな位置を占めると申し上げていいくらいです。しかるに本稿では、膨大な専門的内容に触れることはできないので、前節でご登場願った色川武大さんと高倉健さんの発言を紹介させていただく。

まずは、色川流レッスン。

●毎回、えらそうなことをいってるけどね、たったこればかりのことをわかるのに、転んだりねたり、どろどろになってたんだから、まァ、俺もたいした男じゃないんだ。

けれども、わかる、ってことは、言葉でわかったりすることじゃないんだからな。わかる、ってことは、どういうことかという、反射的にそのように身体が動くってことなんだな。……わかる、ってことを、なめないでもらいたい。……なめてトクすることはないぜ。……

眺めて、とにかくできうるかぎり、新しいものを、身体にわからせていく。ちょいと小むずかしい言葉を使うと、認識するってやつだな。(中略)

ばくち(に限らず)では、用心深さが第一の条件。用心深くない人は、まず駄目。

たいがいは、そのつもりになれば、用心深くなることはできるね。けれども、それだけじゃ第一関門なんだ。用心深くじっと眺めて、できるだけ手広く認識することができるかどうか。手広くというのは、かなり手広いよ。ただ生きているというだけで、すでに運を使っている。……で、用心深さを下敷きにして、認識を深める、これが第二関門。

それから、第三関門は、以上でつかんだことを、観念的でなく、身体にしみこませられるかどうか。ここまでは、準備段階だ。

ここまできたら、攻撃に移ろう。攻撃とは、

準備段階で貯めた実力を土台にして、運を使うことだよ。つまり、運に賭けることだ。……ばくちは、ただ眺めていることも可能だけれども、普通、新しい生き方に挑戦するときは、眺めてだけいるというのはむずしいね。(色川武大「眺めるということ―の章」¹²⁾)

私見では、ここで色川さんが開陳している「新しい生き方に挑戦する」際のコツとプロセスは、そのまま「受容～共感を実践しようとする、わたしたち精神医療に従事する業界人に求められる独特の生き方」を探求する際にも当てはまる。

次は、高倉さんの発言。

●……いい風に吹かれていたいですよ。あんまり、きつい風にばかり吹かれていると、人に優しくなれないですね。だからいい風に吹かれるためには自分が意識していい風の吹きそよなどところへ自分の身体とか心を持っていかないと。じっと待っててもなかなか吹いてきませんから。(高倉健、国谷裕子「スペシャル対談」¹⁹⁾)

私見では、ここで高倉さんが語っている内容も、精神科診療～精神療法に関わり受容～共感を目指すわたしたち自身に、そのまま当てはまる大切な内容です。

● おわりに

本稿では、「若手医師に伝えたい精神科診療の基本」における精神療法の役割と実態の一端を、わたしなりのやり方で素描してみた。初めに「そもそも精神科診療を進めるうえで、なぜ精神療法が必要なのだろうか?」という根本テーマについて考えをめぐらせ、次に精神療法の基本となるクライエント中心療法的な「受容～共感」の実例に触れ、最後に「受容～共感」を実践するための留意点に言及した。皆さまが精神療法をふまえた精神科診療について考える際に、拙論の中に少しでも参考になる点が含まれていれば幸いです。

ちなみに精神療法のさらなる応用篇, たとえば「受容～共感を適切に行うためのさまざまな工夫」, 「生活状況や生活史を聴くことによる受容～共感の深まり」, 「共感と違和感～わからないこと(土居)の関係」, 「受容～共感をふまえた精神療法を実践するために, 先達の仕事から学ぶ必要と楽しみ」, 「受容～共感に加えたプラスアルファの要素が臨床の場で必要となる事情と対応法の一例」 「認知行動療法と他の精神療法の流派の補完的な関係」などについて関心をお持ちの方におかれては, 拙論^{1-11,20)}をご参照いただければ幸いです。

文献

- 1) 原田誠一: 共感と違和感のダイナミクスー共感フォロースルーと共感連続技. 臨床精神医学 34: 1625-1633, 2005
- 2) 原田誠一: 初回面接, 見立て. 臨床心理学 (増刊第1号): 60-63, 2009
- 3) 原田誠一, 高木俊介: 二人の精神科医の往復書簡ー認知行動療法の技法と治療効果をふまえた症例検討. 臨床精神医学 41: 991-1000, 2012
- 4) 原田誠一: 修羅の歩き方ー丸谷才一と吉田秀和の遺稿に寄せて. 精神療法 39: 2-3, 2013
- 5) 原田誠一: 想いの届く日ーじえじえ, 対話を避けがちだった対話精神療法の対話が始まった! 精神療法 39: 489-491, 2013
- 6) 原田誠一: 精神療法の現状に「活」を入れるー西園先生の「一喝」を機に, 自他の精神療法に気弱に「活」を入れてみた. 精神療法 40: 11-20, 2014
- 7) 原田誠一: 先達との対話の楽しみー温故知新とは「まきこまれることなしに葛藤を持ち続けること」と見つけたり. 精神療法 (増刊第1号): 4-13, 2014
- 8) 原田誠一: 気分障害と不安障害の治療において. ところの科学 178: 56-66, 2014
- 9) 原田誠一: 治療が手詰まりになった際の留意点と工夫ー総合的観点から治療を見直すためのアドバイス. 精神科 25: 412-418, 2014
- 10) 原田誠一: あなたと／わたしの傷ついた「自己愛」にかさぶたができて, のびのびできるといいね. 精神療法 41: 377-380, 2015
- 11) 原田誠一: 精神療法・私観ー精神療法に認知行動療法を何故／どう織り交ぜて, 臨床力の向上を目指すか. 精神療法 (増刊第2号) (印刷中)
- 12) 色川武大: 眺めるといふことーの章. 色川武大: うらおもて人生録. 新潮社, 東京, 1987
- 13) 色川武大: 花柳幻舟さん. 色川武大: 阿佐田哲也の怪しい交遊録. 集英社, 東京, 1991
- 14) 小石川真実: 私は親に殺された!ー東大卒女性医師の告白. 朝日新聞出版, 東京, 2015
- 15) 黒柳徹子: 窓ぎわのトットちゃん. 講談社文庫, 東京, 1984
- 16) 水森亜土: こどもの日に寄せて. 山形新聞, 2015年5月5日
- 17) 岡本行夫: イラク渡航時に贈られたペンダント. 高倉健 Ken Takakura 1956～2014. 文藝春秋, 東京, 2015
- 18) 小沢昭一: 悔恨. 小沢昭一: 話にさく花. 新潮社, 東京, 1995
- 19) 高倉 健, 国谷裕子: スペシャル対談. 高倉健 Ken Takakura 1956～2014. 文藝春秋, 東京, 2015
- 20) 山中康裕, 原田誠一: 表現療法との対話. 精神療法 39: 539-549, 2013

*

*

*