

漠然とした自分の考えに、ヒントや裏付けをくれた本

学力研常任委員・神戸おもちゃばこ 中村 力

「冊目：「自閉症は漢方でよくなる！」

飯田誠（精神科医）二〇一〇年 講談社

①この本との出会い

我が子が自閉症だとしたら・・・病院から薬を服用することを勧められたら・・・薬を服用することを拒絶される保護者はたくさんおられます。様々な理由があるとは思いますが、副作用を心配されている方が特に多いのではないのでしょうか。そんな折、ある保護者が、個別懇談の中で次のような話をされました。

「薬は副作用が心配で絶対に嫌なんですけど、漢方ならやってみようかと考えています。」
私自身、このとき初めて自閉症の治療として漢方という選択肢があることを知りました。そんな中で出会ったのがこの本です。

②書籍の内容と批判・考察

「精神安定剤は脳から発せられた命令を中継地点でおさえて、効果器には命令を弱め

て伝える作用をしています。（中略）現在、使われている精神安定剤の大部分が、この

ような（命令を弱めるが中止はしない）薬なので、司令部のほうは相変わらず激しい戦闘を続ける考えを変えていないのと同じです。したがって、漢方という「本

治」（根本的に改善すること）は得られていない、自閉症を治す薬はないということになります。私は漢方を自閉症の人に使いはじめて二十年になりますが、その変化を見ていると、本治のほうへ向かっているように思えます。」と筆者である精神科医飯田誠氏は述べています。現状としては、科学的に実証されたということではなく、飯田氏の経験や実際に患者の症状が改善されたというエビデンスを元に主張されています。

さらに、漢方も症状に合わず改善が見られない場合もあるようで、漢方の知識や経験が豊富な医師も多くはないという課題もあ

るようです。しかしながら、漢方による自閉症治療がここ数年でかなり広がってきているのは事実です。ADHDにも有効な漢方もたくさんあるようです。

漢方薬には全く副作用がないのかどうかは、この本を読んだだけではわかりません。精神安定剤のような薬と漢方、双方のメリット、デメリットを検証する必要はありますが、選択肢を一つでも多く知っておくことは、昨今障害に関する相談を受けることが増えている教師として必要なことです。

③この書籍が自分に与えた影響

この本によって得たものは大きく二つあります。一つは、漢方の治療という選択肢があり、漢方は「本治」を直指して直接脳の緊張をやらわらげるものだとということを知れたことです。もう一つは、障害の子どもをもつ親の立場からすると、漢方は一般的に処方される精神安定剤系の薬よりも、受け入れやすい場合もあるということでした。教師は薬を処方する立場ではありませんが、保護者から特別支援に関する相談を受けることは年々増えています。新しい知見を与えてくれたのがこの本でした。

二冊目：「スマホ断食」

「ネット時代に異議があるスマホ」

藤原智美 二〇二六年 潮出版

①この本との出会い

スマホを持つようになり、気づけば通勤中でも家の中でも、暇さえあればメールやSNSをチェックするようになっていました。ゲームは一切やらない僕でさえも、一日の中でスマホをさわっている時間はどんどん増えていきました。便利である反面、何か「むなしさ」や「あやうさ」のようなものを感じていた折、この本に出会いました。

②書籍の内容と批判・考察

「本を読むのは一人です。『個人』で完結する行為。それに対してネットにアクセスしてSNS、ゲームを利用するという行為は相手がある『集団』的行為です。(中略) ネットの『つながっている』時間ではつねに誰か、どこかへの意識を捨てることはできないし、その誰か、どこかは常に応えを求めてくる。そのときあなたは、あなたの思考の中に沈潜し、他者にじやまされずに考えをめぐらしたりすることは、ほとんど不可能といえます。」つまり、フェイスブック

等のSNSの世界で発信している自分の言葉は、友人からの承認を期待したり、自分の生活のほんの一部分を切り取ってデフォルメされたり、知らぬ間に本当の自分の言葉ではなくなっているということです。思考すらも、読書等とは違い希薄なものにしかならないのが、SNSの世界なのです。

「人はますます一人であること、一人で考えること、自力の思考から遠ざかっていく。スマホ社会が人の輪の中で承認されることを常に求めつづける、自立的な思考に弱い、孤独を恐れる人間を、いま大量に生みだそうとしている」という視点を知り、自分の現在の状況を見つめ直そうと思いました。

さらに、スマホの便利さは危うさをはらんでいると筆者は続けます。『アマゾンショッピングの好み、グーグルは閲覧の癖を調べているし、ツイッターは我々の心の動きを手中に収めている。フェイスブックもこうした情報に加えて、交友関係まで押さえている』(中略) ネット時代はDNA情報から人間関係にいたる個人の全データ化を可能にしました。(中略) 私たちは生きる『身体としての自己』と、もう一人のネット

ト上を浮遊しつづける『データとしての自己』という二人に分裂しはじめているといっているのかもしれない。もしも今の私たちに残された防衛手段があるとすれば、自己のデータを作らせない、あるいはデータをなるべく分散させたままにするということでしょうか。この筆者の主張は少し大げさかもしれませんが。しかし、少し冷静になつて、便利さの裏には危険があることを意識して、スマホと付き合いたいものです

③この本が自分に与えた影響

この本を読み、僕はフェイスブックやブログをやめました。代わりに日記帳と仕事用とは別の手帳を購入しました。そこに、自分の考えたことやアイデアを毎日書いています。始めてから一ヶ月が過ぎますが、家でスマホを見なくなり、家族との会話が増えました。そして日記では、誰にも遠慮せずに自分の書きたいことを思いのまま書ける心地良さを感じています。毎日のようにフェイスブックに記事を挙げる生活をしていましたが、SNSをやめて不便さを感じることは全くありません。スマホに違和感のある方にこの本をお勧めします。