

---

# 読書セラピー講座

担当：斎藤（インターン生）



## 読書セラピーとは

読書によって問題が解決されたり、  
なんらかの癒しが得られたりすること



イギリスでは政府公認のセラピー。  
イスラエルでは読書セラピストが国家資格に。

世界中で広がりを見せています！



読書セラピーに向いている本

今の自分に合っているかどうかが大切  
自分の潜在的なニーズに合わせる



## 読書セラピーができる4つのこと

- 1 : 対応能力の改善
- 2 : 自己理解の向上
- 3 : 対人関係の明確化
- 4 : 現実認識の深化



## 1：対応能力の改善

読書によって得られる精神的・想像的な  
刺激が変化を促す



## 2 : 自己理解の向上

読書によって、自分自身の状態を  
理解したうえで、  
自分に自信を持ちやすくなる

---

### 3：対人関係の明確化

読書は万人共通のものとしての

感情を明確化させる

他者への思いやりも育成される



#### 4. 現実認識の深化

社会的、心理的、感情的現実に  
向き合う力を得られる



## 読書セラピーに適した5つのパターン

1. 自分のことをもっと知りたい時に読む本
2. 心の栄養を蓄えたい時に読む本
3. 現実逃避したい時に読む本
4. 「～べき」の価値観から解法されたい時に読む本
5. 心が疲れてしまった時にメンタルについて考える本



実践してみましょう

シンクロニシティ選書術

日ごろから、「こんな本に逢いたい」という

アンテナをたてて

「ビビッときた！」

と思う本を選ぶ



## 芋づる式読書術

ブックガイドで紹介されている本から  
心惹かれたもの、文学作品に登場する人物や事柄に關  
するものを選ぶ  
本から本へと興味をつなぎ、世界を広げる

落ち込んだら、優しい本を  
鬱症状がでたり、極度に疲れていたりして  
本を読めない



そんなあなたには・・・



## 最初のステップ：美と休養

美しい物（例：写真集・画集・イラスト集）

に触れることで  
脳が活性化される



次のステップ



初めのステップによる気持ちの変化を記録し、  
精神状態の回復を見える化する



徐々に精神状態が回復してきたら



本の中で普段なかなか出会えないような人と対話し、  
相手の視点を取り入れるようにする

書かれている内容を行動に移し、変化を感じながら、  
自分の考えを深める

---

ご清聴ありがとうございました♪

参考文献→心と体がラクになる読書セラピー 寺田真理子 著