

## ■第1回集団認知行動療法基礎研修会を開催

2010年2月11日（祝）9:30～16:30、NTT東日本関東病院 カンファレンスルーム（東京）にて、第1回集団認知行動療法基礎研修会を開催いたしました。当日は、全国各地の幅広い職種の方々（医師、心理士、看護師、精神保健福祉士、作業療法士等）にご参加いただきました。これからCBGTを開始しようという方々のご参加もあり、活発な意見交換を行うことができました。

### ■基礎研修会プログラム

9:30～9:35	挨拶、オリエンテーション
9:35～10:15	I. CBGTとは何か（概要、認知・行動への介入） 「集団認知行動療法ミニレクチャー」 北海道医療大学 坂野雄二
10:15～11:25	グループワーク・発表
11:35～11:55	II. 集団認知行動療法プログラムの運営 「集団認知行動療法プログラムの運営」 筑波大学大学院 岡田佳詠
11:55～12:40	グループワーク・発表
12:40～13:30	休憩
13:30～14:00	III. 認知への介入 「集団認知行動療法の実際～デモロールプレイング～」 北海道大学病院 北川信樹
14:00～14:50	グループワーク・発表
15:00～15:30	IV. 行動への介入 「気分にあぼす行動の効果～楽しい活動を増やす」 沖縄県立総合精神保健福祉センター 仲本晴男
15:30～16:20	グループワーク・発表
16:20～16:30	まとめ

### ■研修会の様子

北海道医療大学の坂野雄二先生に、CBGTの概要やグループで行うCBTの特長などについてお話いただきました。





筑波大学大学院の岡田佳詠先生より、CBGT プログラムの運営と今後の方向性などについて解説いただきました。

午後は、北海道大学病院の北川信樹先生を中心に、実際にグループで認知面へ介入する際の様子をデモンストレーションしていただきました。



沖縄県立精神保健福祉センターの仲本晴男先生にはセンターで行う行動面への介入の実例についてご紹介いただきました。

それぞれの講義後には、グループワークの時間を取り、ロールプレイやテーマに基づく活発な意見交換を行いました。世話人約20名はファシリテーターとして参加しました。



---

## ■参加者の感想

私は、アルコール依存症治療専門病棟に勤務する看護師です。そこで入院患者さまを対象としたCBGTを行っています。看護師・PSW・OTというメンバーで運営を行っていますが、本来は心理職や医師が行うものじゃないのか？このやり方でよいのだろうか？と自信が持てず、この研修会に参加してみようと思いました。

今回、グループワークなどでCBGTを実践している様々な職種の方々の話を聞くことができたのは、とても大きな収穫でした。看護師を対象とした研修会とは違った雰囲気緊張しましたが、デモンストレーション・ロールプレイなどで、理論を学ぶだけでなく体感することが出来ました。実践的で、うちでも取り入れてみたい、と感じる事が多々あり、CBGTを面白いと感じました。また、色んな実践例を聞くことで、今までとは違った視点で自分達の行っているCBGTの特殊性や、改善点、可能性を感じることができました。同じ職場の同僚2名とともに参加したのですが、職場に戻り、現在のプログラムに対する見直しを話し合っています。たくさんの刺激とヒントをいただくことができました。ありがとうございました。

(財団法人井之頭病院 岡 京子)

私は、所属している病院にて3年前からCBGTを実践しております。実践にあたっては、学会等で発表された他施設でのCBGTの実践報告や文献を参考にしながら、所属する施設の特徴(対象となり得るCI層、協働できるスタッフなど)を考慮して、より役に立つCBGT実践を目指して展開しておりました。今回の研修会の開催は、研修内容から普段実践しているCBGT実施の在り方を省みて、より役に立つCBGTの在り方へのポイントを知り今後活かすチャンスだと思い参加しました。

研修会プログラムは、講義とグループワークがセットになった4つのセッション(『CBGTとは何か』『CBGTプログラムの運営』『認知への介入』『行動への介入』)で構成されておりました。講師の先生方はいずれも第1線で活躍される先生方であり、講義内容もさることながら、言葉の端々に実践に役に立つポイントが含まれており、とても濃密な時間となりました。そして、実践でのポイントで理解した内容をHOTなうちにグループワークで他施設の方々とディスカッションできることも大変ありがたく感じました。グループ内では、CBGT実践経験の有無や所属施設での主な対象疾患、地域性など多様であり、基本的なポイントの確認から実践的に即役に立つアイデアまで幅広いディスカッションが行われました。また、私はデモロールプレイングで模擬クライアント役をさせていただいたのですが、普段の実施者とは異なる視点から改めてCBGTの意義や有効性を体験できたように感じます。研修内容を受けて、普段のCBGT実践の中で感じていた課題や今後の方向性のヒントやすぐに使える役に立つアイデアなど沢山の収穫が得られました。

本研修会は、すでにCBGTを実践されている方にとってもこれからCBGTを始めようとする方にとっても実践的に役に立つアイデアが沢山得られる研修会と思います。

(医療法人中江病院 太田滋春)