

## ■第2回集団認知行動療法基礎研修会を開催

2010年7月24日（土）9:30～16:30、アスティ45内ACU（札幌）にて、第2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、北海道内を中心に全国各地より幅広い職種の方々（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

時間	内容
9:30～9:40	挨拶、オリエンテーション
9:40～10:30	I. 特別講演 「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
10:40～11:20	II. CBGTの実践例発表 ①外来 「デイケアプログラム「怒りとどうつきあうか」」 デイケア・クリニック ほっとステーション 長谷川直実 ②病棟 「抑うつ症状を主とする入院患者を対象とした短期集団認知行動療法」 五稜会病院 中村亨・清水陽平 ③リワーク 「CBGTデイケアでの実践」 さっぽろ駅前クリニック・北海道リワークプラザ 横山正幹
11:20～12:00	グループディスカッション・全体発表・質疑応答
13:00～13:30	III. 認知への介入 「認知再構成法の実際 ～デモロールプレイング～」 北海道大学大学院医学研究科 北川信樹
13:30～14:30	グループワーク・発表
14:40～15:20	IV. 行動への介入 「アサーション ～デモロールプレイング～」 慶応義塾大学医学部ストレス・マネジメント室 田島美幸
15:20～16:20	グループワーク・発表
16:20～16:30	まとめ・閉会の挨拶

## ■ 研修会の様子



北海道医療大学の坂野雄二先生に、CBTの基本的発想や、CBGTの意義、実際、留意点などについてお話いただきました。

外来におけるCBGTの実践例では、デイケア・クリニック ほっとステーションの長谷川直実先生に、デイケアでのアンガーマネージメントプログラムについてご紹介いただきました。



病棟におけるCBGTの実践例では、五稜会病院の中村亨先生に、ストレスケア・思春期病棟における2つの異なるプログラムについてご紹介いただきました。



リワークにおけるCBGTの実践例では、さっぽろ駅前クリニック・北海道リワークプラザの横山正幹先生に、復職デイケアでの取り組みについて、事例を交えてご紹介いただきました。

認知への介入では、北海道大学病院の北川信樹先生に、認知再構成法についてお話いただいた後、実際にグループで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。



行動への介入では、慶応義塾大学医学部ストレス・マネジメント室の田島美幸先生に、アサーションについての講義と、ストレスフルなコミュニケーション場面を取り上げたデモロールプレイングを行っていただきました。

各講義の後には、参加者もリーダー役や患者役になってグループを体験したり、それぞれのテーマに基づいて活発に意見交換をしました。



---

## ■参加者の感想

私は、精神疾患により休職した方の復職支援を行っているクリニックに勤務する臨床心理士です。そこでは週5日間、集団精神療法を応用した様々なプログラムを運営しており、その一環としてCBGTも導入されています。集団認知行動療法はうつ病の治療のみならず、当院の目的である再休職・再発予防の視点からとても重要な方法であると感じ、基礎的な部分から勉強をしたいと思い、今回の研修会に参加しました。

講演では「CBGTとは何か」「どのような方法を用いるのか」を、初級者にも分かりやすく説明してもらい、特にグループで行うことのメリットや、患者さんが自分で自分をケア（再発予防）する力を高めることの重要性を改めて理解することができました。また「認知」と「行動」への介入について、デモンストレーションや小グループでロールプレイを体験でき、グループで行う効果と難しさをより身近なものとして感じる事が出来ました。現在当クリニックでは各施設の実践例や講師の先生方のご意見をヒントに、実践を積み重ねているところです。具体的な方法論に加えて「CBGTは複雑で難解なものではない」ことを教えていただき、今後の勉強に向けて前向きな気持ちになれました。初級者向けテキストの発行を心待ちにしております。

最後にこのような研修会を企画・運営していただいた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

（さっぽろ駅前クリニック北海道リワークプラザ 加藤祐介）

私は急性期病棟に勤務する看護師です。また、日本精神科看護技術協会の精神科認定看護師（うつ病領域）でもあり、知識や技術を病棟・病院のスタッフへフィードバックし、問題提起をしていくことが、私の役割のひとつでもあります。手探り状態の活動の中、集団認知行動療法研究会の研修に参加する機会に恵まれました。

仕事柄、及び立場上、これまで沢山の研修に参加してきましたが、なんといっても新鮮だったのは、今回の研修は「看護師が少ない研修会」であったことです。グループに分かれての研修時間では、私のグループの中には臨床心理士・精神保健福祉士・産業カウンセラーを目指している方など、様々な職種の方がいらっしゃいました。残念ながらこれまで、一緒に仕事をするところがあるコメディカルと、一緒に勉強をしたことがなかったのです。それぞれのお立場からのうつ病の捉え方を伺うことができたのは、とても貴重な体験でした。

現在の私の場合は、認知行動療法を学んできてはいるけれど、実際にうつ病の患者様を看ることが少ない環境にあります。はたしてついていけるのかと不安に思いながらの研修参加でしたが、グループワークは緊張しながらも楽しめましたし、ファシリテーターの見事なファシリテーション技術は大いに参考になりました。グループワーク終了後の丁寧なQ&Aでは、今まで学んできた集団認知行動療法について、わからなかったことや素朴な疑問を解決することができました。

勉強していきたいと思っていることを、こんなに沢山の方が熱心に取り組んでいるという現状を目の当たりにして、元気をもらえました。そして、もっと頑張らなければと喚起させられました。ありがとうございました。

（国立精神・神経医療研究センター病院 中村 賀与）