

私は常勤の社内カウンセラーの一人として、1企業のメンタルヘルス活動全般を担当しています。

その中で、主治医と連携を取りながらメンタル不全者へのカウンセリングに認知療法を取り入れると共に、社内研修の一環として健常者の一次予防として、集団認知療法を行っています。

研修として行っていることもあり、あまり多くの日数や時間は掛けられず、最長でも3時間(1.5時間×2回)で認知療法の概略を紹介する程度ですが、標準的なプログラムは以下の通りです。

1. ケーススタディ

シミュレーションにて受講者それぞれの自動思考とそれぞれの長所/短所について解説

2. 研修の目的

ストレス耐性やコミュニケーション能力に関する解説をし、これらが高めることが研修の目的であることを説明

3. 認知療法とは

認知療法、自動思考、認知の歪み、適応的思考、認知療法全体の流れについて説明

4. ストレスパターン診断

奈良雅弘氏の「ストレスコーピング診断」を用いて、自身のストレスパターンを知る

5. 適応的思考

N T T東日本関東病院の「職場復帰のための集団認知療法」のテキストの一部を引用して適応的思考への理解を深める

6. 5つのコラム

コラム表の書き方について、事例の解説を交えて説明

7. 集団認知療法

4～6人のグループワークにて、メンバーの一人の事例を取り上げて全員でコラム表を完成させる

8. まとめ

認知療法が期待する感情変化のカーブやそれによる効果について説明し、今後の活用を促す

※3, 4については、それぞれの作者に了解をいただいて使用しています。

受講による効果測定など、研修後のフォローまでは行っていませんが、アンケート結果を見る限り、私が実施しているメンタルヘルスに関する社内研修の中では最も好評なプログラムの一つです。

研修の受講者は、うつ病等の治療とは対象が異なりますが、最初に述べたように、私は集団認知療法を健常者の一次予防として、企業や学校の現場でもっと普及させていくべきと考えており、社内研修以外でも社外で、例えば教員の皆さんを対象にお話する機会などがあれば、認知療法について紹介したり、生徒指導への活用の可能性について提案したり、ということも行っています。

日産車体(株)総務部人事グループ 健康管理センター・相談室

田村 隆 (TAMURA TAKASHI)

〒254-8610 神奈川県平塚市天沼 10 番 1 号

外線 ; 0 4 6 3 - 2 1 - 8 1 6 7 (F A X ; 0 4 6 3 - 2 1 - 8 1 3 5)

携帯 ; 0 8 0 - 1 3 7 7 - 8 2 7 8