

目次

1. ニュースレター刊行にむけて(代表世話人)
2. CBGTと私
3. 新会員紹介
4. 研修会・総会案内
5. 次期プログラム委員募集のお知らせ
6. 事務局より



ご挨拶

集団認知行動療法研究会 代表世話人 **秋山 剛**



この度、集団認知行動療法研究会では会員の皆様へサービス充実のためにニュースレターを刊行する運びとなりました。創刊号となる今回は、現在世話人を務めてくださっている方に「CBGTと私」のテーマに沿って自己紹介をしていただきました。みなさんに、ニュースレターを通じて有意義なネットワークを作っていただければと考えております。次号以降は、ぜひ自己紹介や職場紹介をお寄せください。

研究会ではこれまで、基礎研修会、中級研修会、学術総会の開催を中心としておりましたが、今年は新たに人事担当者向けの研修会を予定しております。来年度にはADHDについての2日間の研修会も企画中です。

みなさんが何か催しをされる際にはその情報を他の会員に伝えるだけでなく、ご要望があれば企画の段階から研究会として可能な支援を行ないたいと思います。気軽に事務局までお知らせください。

今後もみなさんと一緒に会を楽しく有意義に発展させていければと願っております。

CBGTと私

北川 信樹 (北大通こころのクリニック 医師)



札幌市内のクリニックで診療しております北川と申します。認知行動療法を始めて四半世紀あまり、復職支援の流れからCBGTを臨床にとり入れるようになって13年ほど経ちました。現在では自身のクリニックでさまざまな種類のCBGTを展開し、多くの方々に受けて頂けるように日々頑張っているところです。

本研究会には立ち上げから関わらせて頂き、各地での基礎研修会の資料作りや講師、昨年度には学術総会の大会長も務めさせていただきました。

今や日本全国でCBGTを行う方々が大変増えてきており、これまでの普及活動の苦勞が報われた思いであります。

北海道は研修一つ受けるにも苦勞が多い土地柄であり、高水準のCBTを継続的に学べる場を作ろうと、2013年にNPO法人北海道認知行動療法センターを立ち上げ、ワークショップの開催や事例検討、スーパーヴィジョンなど、地域での普及にも励んでおります。その甲斐もあってか北海道では早くからCBGTに関心が高く、実施施設の多い先進地域の一つと思われれます。

CBGTはスタッフの負担がやや高い作業ではありますが、受けられた患者さんはおしなべてその場が心の拠り所になり、眼を開かされる思いがあるようです。

今後もその実践と効果を皆さんと共に共有し、診療の中に自然に組み込まれ融け込んでいったら良いなと思っています。これからさらに技術の工夫・発展を目指し、皆様と研鑽して行ければ幸いです。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

大橋 昌資（響ストレスケア～こころとからだの診療所 医師）



山梨で小規模のリワークプログラムを運営しています、精神科医の大橋と申します。今回、CBGT ニュースレターの記念すべき第1号に寄稿する機会を頂き、大変光栄に思っております。

皆さんは、「続・ウォン教授の集団精神療法セミナー グループリーダーのあり方」をお読みになった事がありますでしょうか？自分は、1990年代後半、大学を出て、再びハマっ子に成るべく（今は挫折して田舎暮らし）、横浜の総合病院で働いていた頃に初めて手に取りました。コミュニケーションが苦手なのにリーダーなんてやれるようになるのか？集団の力を引き出すなんて部活のチームワークみたいなもの？それとも（ある程度大人になった）高校や大学で出会った、元々は見ず知らずだった人と友達になっていったみたいなものなのか？などと考え、興奮は感じましたが、結局はよく分からず、一人前になるための学習、仕事に追われて過ごしていました。その後も集団精神療法に参加する機会があったのですが、モヤっとしたまま、そこでもそのままでした。そして10年ほど経ち、増加する「うつ病」の治療及びその行き詰まりの中で、個人診療の限界を感じ、自分がする事を選んだのがリワークであり、その中でスタッフと行うCBGTでした。ご承知の方は既にお分かりだと思いますが、その20数年前の本の記者は秋山剛先生です。CBGTにこうして辿り着いたのは、秋山先生のフォースによるものだったのでしょうか、、、

私は研究会では基礎研修会の講師を数回、総会のプログラム委員を数年やらせてもらっています。現在は9月15日開催の中級研修会のプログラム委員を拝命しており、事例検討のスーパーバイズを担当します。当日は非常に興味深い内容の事例提供があります。また他には、中島美鈴先生を講師に招いた中級者向けの事例別の講義、ロールプレイ、ディスカッションのプログラムを計画しております。会員の皆様におかれましては、ぜひ、多数ご参加頂ければ有難く思います。

本の紹介、研修会の案内、と番宣のようになりました流れで、最後にもう一つ！ リワーク協会の年次大会が、来年4月25、26日に山梨県甲府市で開催され、運営を担当する事になっております。様々なプログラム、もちろんCBGTに関するものも準備しております。当研究会からも多数の先生にご登壇頂きます。新宿から新型特急で90分。ご興味のある方のお越しをお待ちしております。

田村 隆（日産車体株式会社 カウンセラー・相談員）



父親の影響で物心が付いた頃から一度も進路に迷った記憶は無く、当然のようにメーカーのエンジニアとして働いていた私が、様々な経験（スポーツ指導を通じた子供たちの成長への関わり・自分の仕事の社会的意義への疑問・望んでいなかった管理職への昇進・父親の病氣と死・上司から受けたパワハラ等）の末に、それまでとは全く異なるメンタルヘルスの世界への転身を決めたのは40歳間際になってからのことでした。

それ以来、企業内カウンセラーとして、相談対応・休職～復職支援・研修講師・職場環境改善活動といった仕事に携わる傍ら、自己啓発の一環として認知行動療法・集団認知行動療法を学びました。

元々私自身がネガティブ思考や完ぺき主義等、たくさんの認知の歪みを持っていたので、認知行動療法を学んだことでずいぶん救われたと感じています。

その中で、集団認知行動療法を従業員対象のメンタルヘルス一次予防研修に活用したい（出来る）と考えるようになり、学んだことを私なりにアレンジして作成したツールを使って、これまでたくさんの従業員を対象に集合教育という形で集団認知行動療法を応用した研修を実施してきました。

また、こういった取り組みのために秋山先生から色々とお話をさせて頂く中で、先生からお誘いを受けたのがきっかけでこの研究会に入りました。

研究会では、秋山先生の勧めで一次予防ワーキンググループを立ち上げ、意を同じくする皆さんと共に3年前に書籍「こころの健康づくり社内研修ツール（企業に求められるメンタルヘルス対策）」を出版しました。

また、今は同じワーキンググループで、就職活動に挑む大学生を支援する方々を対象にした書籍の出版に向けて、準備を進めています。

この研究会では、日々の生業の中だけでは出会うことの出来ない様々な職種やキャリアの方々と共に多くのことを学び、新たなものを生み出す機会を得ることが出来ます。

皆さんお忙しい中で時間を捻出しながらの取り組みなので、何かと苦労も多いですが、自分一人の力ではとても出来ないような書籍の出版に関わる経験は、私にとってはとても貴重な財産になっています。

これからもこの研究会の中で、「集団認知行動療法の一次予防への活用」という取り組みに、微力ながら関わっていきたいと思っていますので、会員の皆様の中で同様の思いを持つ方がいましたら、ぜひこのワーキンググループに参画して頂きたいと思っています。

松田 優二

【自己紹介】

松田優二（まつだゆうじ）東北文化学園大学医療福祉学部看護学科精神看護領域 講師。
2017年より集団認知行動療法研究会世話人。一般財団法人みやぎ静心会国見台病院（精神科単科）で看護師として勤務後、現職。

現在、大学教員のほか国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科博士課程の社会人学生として看護実習でストレスを抱える学生に向けた認知行動療法の研究に取り組んでいる。



【私の集団認知行動療法との出会い】

私は現在大学教員ですが、以前は精神科看護師として約10年勤務しておりました。私と集団認知行動療法（以下、CBGT）との出会いは2011年東日本大震災の年でした。2011年の春から精神一般病棟への異動が決まっていた私に、異動先の看護師長から「異動してきたら入院患者対象CBGTプログラムのスタッフになってもらうからね！」と異動直前にお声がけいただきました。「認知行動療法？CBGT？」これはCBGTスタッフのお話をいただいた時の私の心境です。正直、私はそれまで認知行動療法のことをよくわかっていませんでした。そのような最中、東日本大震災が起きました。震災後の病棟では、本当に壮絶な震災のエピソードからストレス抱え、うつ症状に悩まれている方々がおられました。このような患者さんを目の前にして、「看護師としてできることをしよう」と、ド素人ながらCBGTに向き合う覚悟ができました。とはいえ、テキストをみても何をどう勉強したらよいか・・・と困っていた時、看護師長から本研究会の研修会と一緒に参加しよう！と誘っていただきました。研修会に参加するとそれまでわからなかったことが「なるほど！」とわかり、ロールプレイでファシリテーターを実践して自信がついたりと飛躍的な成長ができたことを今でも覚えています。

それから8年が経過した現在、私は看護学生たちに認知行動療法やCBGT実践で経験した人生を過ごしやすくする効果を伝え広めています。また、私自身大学院生で悩める看護学生たちへのCBGTに関する研究に取り組むまでになりました。

CBGTについて何もわからなかった私がかこまでなれたのは、本研究会の基礎研修会でCBGTの基礎を身につけ、中級研修会や学術総会で様々な知見を得られた影響が大きいと思っています。今からCBGTに取り組もうとしている方、すでにCBGTに取り組んでいるが今ひとつ現在の実践内容に自信が持てないという方々がおられましたら是非本研究会の研修会にご参加ください！お待ちしております！

渡部 亜矢子（公益財団法人正光会 広小路診療所 医師）

皆さん、こんにちは。

私は、愛媛県南西部にある宇和島市で精神科医師をしています。

福岡県の出身ですが結婚を機に宇和島市に移住し、以降14年間を精神科医師として精神科病院勤務をして参りました。実は15年目にして、今年の5月より街中の診療所に異動となりました。病院では、外来から入院そしてデイケアでのリハビリまで一人の患者さんの治療を一貫して担当してきましたが、異動に伴い入院治療を担当する事が難しくなりました。外来治療だけを診るという物足りなさや自分が診ている患者さんを入院させるときの不安がある一方、診療所では速やかに症状を軽減させる事がより必要になるため、精神療法のみならず薬物療法の知識も重要で、勉強をやり直しているところです。慣れるまでに少し時間はかかりそうですが、成長の機会ととらえ自分を鼓舞しながら頑張っています。

集団認知行動療法ですが、当法人では宇和島市（正光会宇和島病院）と今治市（正光会今治病院）でうつ病のCBGTを行っており、それぞれ4人のスタッフで担当しています。両グループとも、職場復帰、社会復帰を目標とする方を対象としています。私自身も週に一回はどちらかのグループでリーダーやコリーダーを務めています。また宇和島病院では、うつ病だけではなく統合失調症やアルコールなどの依存症患者に対しても心理教育を含めたグループCBTを行っています。グループを続けるためには、院内外に理解者を増やし、患者さんの紹介を頂く事が重要です。その為には、参加者一人一人を丁寧に支え、症状が良くなって社会復帰を果たすなど成功したケースを地道に増やしていく心がけています。

とはいえ、難治の方や対応に苦慮するケース、主治医と意志疎通が上手くいかないケースもあり、「ああすれば良かった。」と後悔し、落ち込むこともしばしばです。マンネリにならずバーンアウトもせず前に進んでいくためには、私たち治療者自身が学び続ける事が重要です。知識は力になり、治療上の新しいアイデアの源となります。機会をみつけて学び、仲間とその知識と経験を分かち合う事で、お互いが元気をもらい刺激を受ける事ができます。当研究会には設立当初から入会させて頂き10年になりますが、研修会・学術集会など年々内容は充実してきております。四国の片隅から、お金と時間をかけてでも参加する価値は十分あります。皆様も是非。



新会員紹介

2019年4月入会

藤井隆行 (一般社団法人日本遠隔カウンセリング協会 臨床心理士 看護師)



皆様、初めまして、藤井隆行と申します。広島県生まれ、広島県育ちですが、大学と大学院は他県で学びました。所持資格は、臨床心理士・公認心理師・看護師・保健師です。資格マニアと揶揄されますが、褒め言葉として受け取るように努めています。

大学卒業後は、看護師として、精神科救急病棟などで働いていました。現在は、主に、常勤の精神科訪問看護師として従事しております。また、一般社団法人日本遠隔カウンセリング協会に所属し、公認心理師100人力というオンライン職能団体のファシリテーターを務めています。会員制のSNSを用いた、他職種連携によるピアサポートの場です。ご関心のある方は、「公認心理師100人力」で検索していただけますと幸いです。

集団認知行動療法は、書籍で拝読した程度ですので、少しずつ学んでいければと考えております。認知行動療法も、まだまだ初学者です。色々ご教授いただけますと幸いです。どうぞよろしく願いいたします。

研修会等案内

詳細・参加申込はHPをご覧ください

第34回基礎研修会(東京)

【日時】2019年10月6日(日) 9:30~16:30 【会場】NTT東日本関東病院

第35回基礎研修会(福井)

【日時】2020年3月14日(土) 9:30~16:30 【会場】AOSSA(アオッサ)JR福井駅徒歩1分

中級研修会

【日時】2019年9月15日(日) 9:30~16:30 【会場】NTT東日本関東病院

第10回学術総会(会員限定)

【日時】2019年11月10日(日) 9:30~16:20 【会場】NTT東日本関東病院

【大会長】田島 美幸(トヨタ自動車株式会社)

【プログラム】大会テーマ「多疾患に対するCBGT」 ※一般演題募集中

企業の人事担当者向け研修会

「ストレスチェック時代におけるメンタルヘルス—職場介入と社内教育のコツ」

【日時】2019年10月20日(日) 10:00~15:00

【会場】NTT東日本関東病院

【講師】奥山 真司先生(精神科医 トヨタ自動車株式会社)ほか

各研修会は現在参加者募集中です。

非会員の方でもご参加いただけますので、ぜひ勤務先の方やお知り合いにお声がけください。

研修会のチラシも事務局に在庫がございます。

勤務先や参加される勉強会等で配布をしていただける場合は事務局までご連絡ください。

ストレスチェック時代におけるメンタルヘルス
～職場介入と社内教育のコツ～

2019年
10月20日
10:00~15:00

NTT東日本関東病院
4階カンファレンスルーム
東京都品川区東五反田5-9-22
(JR五反田駅より徒歩7分)

研修目的 集団認知行動療法のアプローチを用いた職場介入と社内教育について体系的に含めいただく参加型研修です。

効果 ストレスチェック前後に調査を用いて有益な職場介入と社内教育を指導していただきます。

到達目標 自社に持ち帰れるシステムを構築を導き出していただくことを目指しています。

講義 一次予防とゼロ次予防で成果を上げるために必要な準備とは

講師 奥山 真司先生(精神科医 トヨタ自動車株式会社)
川崎 志保先生(公認心理師 トヨタ自動車株式会社)
工藤 貴子先生(公認心理師 トヨタ自動車株式会社)
田島 美幸先生(公認心理師 トヨタ自動車株式会社)
中村 聡美先生(公認心理師 トヨタ自動車株式会社)

対象 人事・総務担当、就業保護スタッフ、他
定員 50名(先着順)
参加費 20,000円(テキスト代別)
参加申込 研究会HPよりお申し込みください
http://cbgt.org
申込締切 2019年9月30日(月)

お問い合わせ
集団認知行動療法研究会 東京都三軒茶屋心理オフィス 神奈川横浜みなとみらい10-602
TEL 0466-47-8164 URL http://cbgt.org

次期プログラム委員を募集しています

来年度の中級研修会および総会のプログラム委員を下記の通り募集しております。プログラム委員になって研修会・総会を企画、運営してみませんか？

プログラム委員の主な活動内容

- ・（総会）シンポジウム / （研修会）研修プログラム の企画
- ・講演演者の選定
- ・（総会）座長 / （研修会）司会、ファシリテーター の選定
- ・当日の進行サポート

人数・任期・役割

- ・8名程度（委員会は1年目、2年目委員半数ずつで構成される）
- ・任期は2年
- ・委員長は2年目の委員からの選出、副委員長は1年目の委員からの選出が望ましい

要件

- ・集団認知行動療法研究会の会員であること
- ・プログラム委員会に可能な限り参加できること

プログラム委員会

- ・Zoomによるインターネット会議
- ・年間7～10回程度の予定
- ・1回1～1.5時間程度

応募締切および採否通知

- ・応募締切 2019年6月30日（日）
- 事務局あてにメール（cbgta.jimu@gmail.com）でご連絡ください。
世話人会での承認後、8月頃採否をメールにて通知いたします。

事務局より

今年度の会費のお振込みは6月末日までをお願いします。

登録ご住所、メールアドレス等に変更があった場合は事務局（cbgta.jimu@gmail.com）までご連絡ください。

