集団認知行動療法研究会

令和元年 12 月 1 日　第 2 号

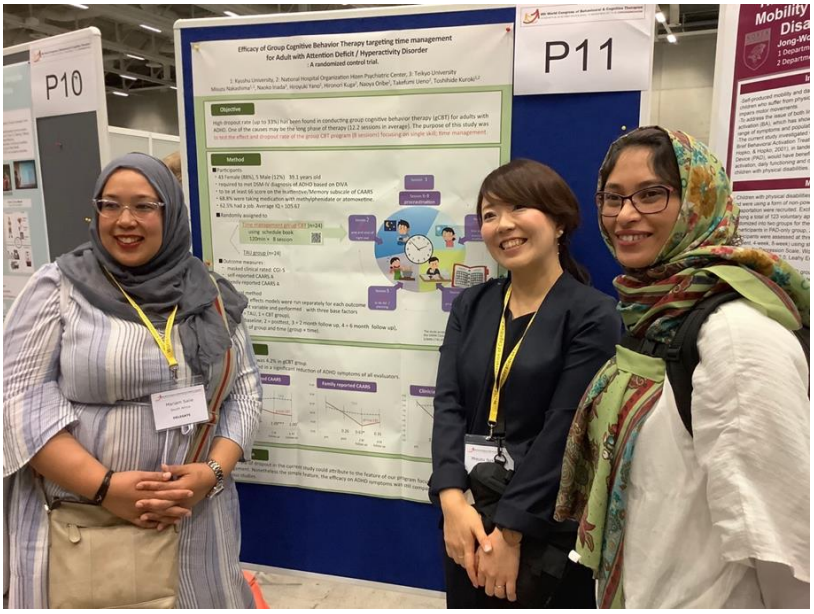
目次

1. 会員からの活動報告・自己紹介
2. 新会員紹介
3. 研修会・総会案内
4. 事務局より

会員からの活動報告･自己紹介

9th World Congress of Behavior and Cognitive Therapies in Berlin に参加して

中島　美鈴（九州大学大学院人間環境学府）



私は福岡在住の臨床心理士で中島美鈴と申します。現在は九州大学に大学院生として所属して集団認知行動療法の研究をしています。

この度、集団認知行動療法の研究成果について 2 演題、WCBCT in Berlin にて発表してきましたので、そのことを報告させていただこうと思います。

成人期の注意欠如・多動症患者に対する集団認知行動療法の効果研究について発表しました。非常に多くの方にお越しいただけました。聴衆の中でも印象的だったのは、南アフリカから来られた心理士さん 2 名です。南アフリカでの注意欠如・多動症の有病率や治療法について情報交換をしました。おふたりとも、「南アフリカでは、成人期の注意欠如・多動症患者に対する治療法で、薬物療法は第一選択ではない。私たちはこの研究で作成されたような心理的介入プログラムは非常に有意義だと思う。」とおっしゃっていました。南アフリカでは、認知行動療法の普及は進んでいないそうです。それに比較すると、今回の大会には非常に多くの日本人が参加し、発表していたのは印象的でした。特に関東地区の大学院生の参加は多く、指導教官と共に研究室の仲間と参加されていました。集団認知行動療法研究会の先生方にも多くお目にかかることができて、非常に心強く感じました。

2 演題目は、集団認知行動療法の治療者の臨床スキルを評価するための尺度について発表しました。研究会のワーキンググループで作成したものです。両隣にポスターを貼った研究者は、ハーバード大学の方々でした。彼らは、どのようにスーパービジョンを行うのが効果的であるかについて研究していました。「似たような興味を持ってくれた人がいた！」と大変喜んでもらえ、他の仲間も紹介してもらえました。

この演題に関連する、認知行動療法をどのように教育するかについての Skill Class という少人数のセッションにも参加しました。講師はカナダの先生でした。これまで、教育研修システムについて、曖昧にしか考えることができていませんでしたが、この講義を通して、どのような体系で教えるべきか、どのように整理して示

せば臨床的なアセスメントの仕方が相手に伝わりやすいのかについて学ぶことができました。特に認知行動療法はめまぐるしいスピードで発展していて、疾患別、形式別、第○世代のように何をどこまでどの順番で教えていくことがベストなのかが非常にきれいに整理されていました。ここで得た知見を活かして、今後の研究会の基礎研修会運営をブラッシュアップできればと思っています。

私と集団認知行動療法との関わり

後藤　剛

（社会医療法人山形さくら町病院／産業メンタルヘルスケア株式会社）

集団認知行動療法研究会の世話人をしている精神科医の後藤 剛と申します。

11 月 10 日に開催された第 10 回学術総会のプログラム委員長として活動しました。当日は多くの会員の皆様にご出席いただき本当にありがとうございました。多疾患に対する集団認知行動療法の実践例の発表、うつ・不安に対する統一プロトコル（UP）、マインドフルネスなど多彩な内容が提供できたかと思います。1 年かけて準備してきましたが、大会長の田島美幸先生をはじめ、全国で活躍するプログラム委員の先生方と一緒に仕事ができたことは私にとって大きな財産になりました。

私と当会の出会いは日本うつ病リワーク協会がきっかけです。約 8 年前、当時のうつ病リワーク研究会に入り、そこで大橋昌資先生と出会いました。大橋先生からのご紹介で秋山 剛先生に挨拶させていただき、そのまま当会に入会しました。

私が所属する病院でリワークプログラムを立ち上げてまもなく 5 年になりますが、プログラムの根幹は集団認知行動療法です。2017 年 5 月に当院を会場にして基礎研修会が開催され、山形県内外から多数の医療・産業保健関係者が参加してくれました。山形に集団認知行動療法の種を蒔く貴重な機会だったと思っています。

2 年前に会社を立ち上げて、労働衛生コンサルタントや産業医として企業と関わることが増えました。先日、奥山真司先生をはじめとするトヨタ自動車株式会社の先生方による人事担当者向け研修会が開催されました。私も受講しましたが、職場メンタルヘルス対策の一次予防、ゼロ次予防や人材育成に集団認知行動療法が有用であることを再確認しました。山形県で同じような研修をやりたいと思っています。奥山先生、引き続きご指導のほどよろしくお願いします。

来年度は中級プログラム委員として研究会の発展のために取り組みます。ご興味ある会員の皆様、一緒にプログラム委員をやってみませんか？これからも皆様と一緒に勉強していこうと思いますのでよろしくお願いします。

崔　震浩（上毛病院）

群馬県前橋市の精神科病院で勤務医をしている崔 震浩(さい　しんこう) と申します。たいした経歴がないのですが、来年度の当研究会中級研修会のプログラム委員長を引き受けてしまったため、CBGTニュースレターに寄稿することになってしまいました。

私は11年間製造メーカーに勤務した後、医科大学に再入学して医師となりました。

臨床研修の研修先の病院長から誘われて精神科医となりました。今から考えると最も社会人経験が生きる科を選択したと思います。ところで社会人経験はどのように生きているのでしょうか。私が思うに想像力だと思い

ます。患者さんの生活を想像して共感する。それだけでも病気が良くなることがありますし、どんなことに困っているのかが分かることもあります。ただそういった想像力は社会人経験をしなくても得られるものです。真剣に患者さんと毎日向き合っていれば、自然と培われて行くものなのかも知れません。そう考えれば社会人経験は何のプラスにもなっていないことになってしまいます。ただ自分の人生という視点に立てば、色々な景色が見れて楽しかったとも言えますし、最終的に自分に納得できる人生であれば良いのだと思います。
精神科の患者さんも様々です。薬だけで良くなる人もいれば、そうでない人もいます。また一旦良くなって治療が終了しても数年後にまた受診に来る方も多いです。総じて言えることはストレスに弱い人が多いということです。そういう人たちがストレスに強くなって頂ける方法として自分が行きついたのが認知行動療法です。そしてより効率的に認知行動療法を行いたいと思い病院でも集団認知行動療法を始めました。
当研究会の中級研修会には今年度からプログラム委員として参加しています。今年度の中級研修会の特徴は他の技法を学ぶという従来の研修会の側面をなくし、より基礎研修会とのつながりを重視して集団療法のスキル向上に焦点を当てた内容に企画されています。講義・演習は中島美鈴先生をお迎えしG-CTS(集団認知行動療法治療者評価尺度）に基づいて困難事例に対する工夫のポイントを講演していただきました。続いて産業領域のリワークで他責傾向のあるメンバーが複数名含まれる困難事例を紹介して頂き、グループワーク形式の事例検討を行いました。大変好評だったため来年度も中島美鈴先生をお迎えして、また違った側面から中級研修会を行いたいと思いますのでよろしくお願い致します。

松永美希

（立教大学現代心理学部心理学科・准教授・臨床心理士，公認心理師）

研究会も早いもので，設立から 10 年が経過しました。研究会立ち上げから参加させていただいているので，日本各地で基礎研修会が実施されるようになり，集団 CBT が各地でさまざまな対象に広がっていることを大変うれしく思っています。

私が集団 CBT を始めたのは，2004 年ごろだったと思います。その当時，地元広島に戻り，広島大学病院医学部精神科にて研修をさせていただいていました。そちらにはうつ病の専門外来もあり，うつ病の患者さんが多く通院されていらっしゃったことから，指導の先生方と集団での心理療法が実施できないかということを考えたことがはじまりでした。当時は，日本語で書かれた集団 CBT の書籍がない状態でしたので，海外の論文や書籍を集めてプログラムを考えました。なかでも，Beck らの‘Cognitive therapy of depression: A treatment manual(1979)’と Monõz らの‘Group Therapy Manual for Cognitive-behavioral Treatment of Depression(1986)’は大変に参考になった記憶があります。また海外ではすでに数多くの効果研究がなされていることに驚きました。

集団 CBT を実施するにあたっては，大学院時代に SST やパニック症の集団 CBT に運営補助として参加した経験が非常に役にたちました。そして，もうかれこれ，20 年以上前になりますが，はじめて経験した臨床の場も「精神科デイケア」であり，そこでの体験は良い意味で強烈で，私をいまの仕事に導いてくれたようなものであるので，自分がグループでの活動・臨床が好きな理由もそのようなところにあると感じています。

現在は，さいたま市のクリニックに併設されたリワーク施設にて，集団 CBT をおこなっています。それまでの精神科での集団 CBT とはまた違った特色があり，復職を希望するメンバーの方々に集団 CBT でどのようなことを学んでいただけるとよいのか，試行錯誤の最中です。効果研究も併せておこなっていますので，また研究会でも成果をご報告できるとよいと思っております。

研究会では，効果研究のワーキンググループにも参加させていただいております。そちらでは，中島美鈴先生がたと，集団 CBT の治療者スキルを測定するための尺度を作成しました。論文と書籍（2020 年刊行予定）にて発表予定です。またそれに合わせて，基礎研修会の内容もバージョンアップしていく予定です。どうぞ，お楽しみにしていただければと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

新会員紹介

小山 直子（たなか心療内科　臨床心理士・公認心理師）

兵庫県の心療内科に勤務しております小山直子と申します。
これまで、臨床心理士として 10 年ほど教育機関や医療機関でカウンセリングや検査をしてきました。認知行動療法との出会いは、2016 年に厚生労働省認知行動療法研修事業が主催する認知行動療法研修に参加したことで、スーパーヴィジョンを受けながらひとりの患者さんとのセッションを終えることができました。現在も、スーパーヴィジョンを受けながら認知行動療法を勉強しています。

そういった中で、個人だけでなく集団を対象とした認知行動療法にも興味をもつようになりました。大学院在学中から、集団を対象とした活動を通して、集団の力動や有効性を実感しており、いずれは集団を対象とした活動をしたいと思っておりました。現在の職場では ADHD やうつ病などの患者さんが多く通院しておられますので、できるだけ多くの方の力になればと思い、集団認知行動療法研修会で学ばせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

小柳 亮子（医療法人ディープインテンション日吉病院　看護師）

初めまして。新会員となりました、小柳亮子と申します。
神奈川県横浜市にあります精神科単科の病院、「医療法人ディープインテンション日吉病院」精神機能リハビリ部門に看護師として在籍しております。
当院は入院施設もあり、私が所属しているデイケアでは、退院後の患者様から就労を目指している患者様、そしてリワークと、幅広い患者様の受け入れが可能なプログラムを準備しております。
私は現在、主にリワークプログラムを担当しており、そこで集団認知行動療法を行なっております。
私自身は集団認知行動療法実施経験はまだまだ浅く、これから研鑽を重ねて参る所存でございますので、御指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い致します。

高橋 夏海（東京海上日動メディカルサービス株式会社　臨床心理士）

皆様、はじめまして。高橋夏海と申します。東京都に生まれ、幼少期は兵庫県で過ごし、小学校から父の転勤とともに東京に戻ってきました。トリイ・ヘイデンさんの本を読み、「心理の仕事がしたい」と思うようになり、大学・大学院で心理学を学びました。所持資格は、臨床心理士と公認心理師です。

大学卒業後は、精神科専門病院で各種依存症のデイナイトケアに関わったり、院内のリワークプログラムの運営をしてきました。

現在は、東京海上日動メディカルサービスの EAP 室に勤務し、相談業務やストレスチェックに関する業務、そして社内リワークの運営支援を行っています。リワークのグループで CBT をする醍醐味は、複数で色々な認知を出したり、アイディアを出しながらサポートし合えるところだと思っております。今後も勉強しながら実践していきたいと思っています。色々とご教授いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

研修会等案内　詳細・参加申込は HP をご覧ください

第 35 回基礎研修会（福井）　※申込受付中
【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

第 36 回基礎研修会（東京）
【日時】2020 年 7 月 12 日（日）　9：30～16：30　　【会場】NTT 東日本関東病院

ADHD 専門研修（会員限定）　※詳細は添付のチラシをご覧ください　申し込みは 12 月 2 日より受け付けます
【日時】2020 年 7 月 22 日（土）・23 日（日）
23 日（土）13：00～17：00　/　24 日（日）10：00～17：00
【会場】JR 博多シティ会議室

中級研修会
【日時】2020 年 10 月 25 日（日）　9：30～16：30　　【会場】NTT 東日本関東病院

第 11 回学術総会（会員限定）
【日時】未定　　【会場】ＮＴＴ東日本関東病院
【大会長】原田　伸彦（国見台病院）
【プログラム】大会テーマ「未定」

第 37 回基礎研修会（東京）
【日時】202１年 1～3 月を予定しています

事務局より

今年度の会費未納の方は 12 月末日までに必ずお振込みをお願いいたします。

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。

集団認知行動療法研究会事務局　(0466) 47-8164
会員数:348 名（令和元年 10 月 31 日現在）