# 集団認知行動療法研究会 ニュースレター



令和2年6月15日 第3号

#### 目次

- 1. 会員からの活動報告・自己紹介
- 2. 新会員紹介・次期中級プログラム委員紹介
- 3. 研修会・総会案内
- 4. 事務局より

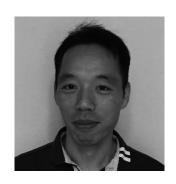


## 会員からの活動報告・自己紹介

#### 第11回学術総会大会長より

原田 伸彦 (一般財団法人みやぎ静心会 国見台病院 精神神経科医師)

皆さんこんにちは、原田伸彦と申します。東京生まれの神奈川育ちですが大学入学後の人生の大半を仙台で過ごしており、自分では東北人と思っています。卒業してから四半世紀以上過ぎましたが、紆余曲折あり現在は仙台市の国見台病院で精神科医として働いています。国見台病院は仙台市の中心から西北に 5km ほど離れたところにあり、坂の途中に面しているので最上階からは仙台市街が一望できます。夏の風物詩である仙台七夕の花火も病院からよく見えますと



私と集団認知行動療法との出会いは、遡る事 10 年以上前になります。平成 21 年に当時勤務していた東北大学病院でグループでの心理教育的なプログラムから開始、当初は講義形式で認知行動療法の考え方を紹介していましたが、翌平成 22 年から正式に集団認知行動療法プログラムを立ち上げました。東日本大震災後の平成 24 年に国見台病院に入職し、その後も取り組みを続けて参りました。当院の特徴として主に看護師と PSW がプログラム運営を行っており、私は専らスーパーバイズする立場となっています。集団認知行動療法を行うようになり、自分自身の治療の幅がかなり広がったように思いますが、何よりも看護スタッフの対応スキルが向上したように感じています。

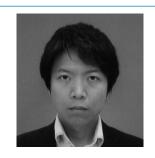
個人的にはランニングを趣味としており、休日や出勤前などに時間を見つけては走っています。ハーフから 100km マラソンまで様々な大会に出場していましたが、コロナ事情で軒並み大会が中止になってしまい残念でなりません。この原稿を書いている 5 月初旬に開催される予定であった仙台国際ハーフマラソンも中止になってしまいました。青く茂ったケヤキ並木の下を走るのが楽しみだったのですけどね・・・。

さて、最後になりましたが私は今年の第 11 回集団認知行動療法研究会学術総会の大会長を拝命しております。ウィルス感染状況により総会がどのような形で開催できるか模索しているところでありますが、テーマを「集団認知行動療法の新たな展開~これまでとこれから~」としまして令和 2 年 12 月 6 日に開催を予定しています。ソーシャルディスタンスが要請される昨今ですが、この様な時だからこそ人と人とのつながりがより一層大切になるのだと思いますし、それが実現できる様な総会にしていきたいと考えています。是非奮ってご参加下さい!

#### CBGT 初心者の対人援助職 A さんの苦労

草岡 章大 (北海道大学大学院教育学院 博士後期課程)

2012 年より当会世話人の末席をいただいております、草岡章大と申します。 突然ですが、CBGT 初心者の対人援助職 A さんの苦労にしばしお付き合いください。



A さんは、初めて CBGT に携わることになりました。最初は全てファシリテーターの指示通りに動いていましたが、回数を重ねるにつれてファシリテーターの意図やその先の展開が少しずつ理解できるようになり、自ら動く機会も増えていきました。1 年ほど経ち、いよいよファシリテーターデビューが決まった A さんは、入念な事前準備を重ねました。

そして迎えた初回…。

事前準備は頭の中から一切合切キレイに吹き飛び、スタッフの助け舟で逆に混乱し、どうやって終わったのかすら覚えていません。

再起を誓ったAさんは、関連書籍を乱読し、研修会に参加し、前任者をマネし、悪戦苦闘の日々を送りました。しばらく経ったある日、ふと『この進め方、自分には合ってないのかも…』と感じるようになりました。勉強や経験の不足を疑いましたが、どうしても違和感を拭いきれません。Aさんは熟慮を重ね、スタッフに相談して、思い切って進め方を変えてみました。すると、前よりもCBGT全体が自分にしっくりと馴染み、参加者の言外の苦労が前よりも理解でき、自分にぴったりくる言葉で心理教育や介入ができるようになっていきました。

A さんはその後も自分なりの試行錯誤を続け、数年経った今や、立派な CBGT 実践家になりましたとさ。 めでたし、めでたし…?

…さて、A さんと似た体験をした会員は多いのではないでしょうか。

私は心理臨床家の職業的成長発達を研究していますが、先行研究からは、A さんのような苦労は、技法や理論の別に関わらず、世界中の初心の心理臨床家が直面する課題のようです。その一方で、A さんのように、主体的にチャレンジし、試行錯誤し、都度振り返る作業を重ねることが、職業的成長を促す鍵の一つになるそうです。

CBGT 初心者の会員の皆さん、毎回が緊張と混乱の連続だと思いますが、それでいいのです。たくさん自分なりに考えて、チャレンジして、振り返りましょう。中堅の皆さん、臨床経験を踏まえたご自身なりの CBGT 論を築いてください。熟練者の皆さん、若手が安心して失敗できるよう支え、時には軌道修正をお願いします。

そして、皆さんの実践をぜひ学術総会でご発表ください! 私たちがお互いに工夫と苦労を分かち合うことで、CBGT はより実り多き援助方法になっていくことでしょう。

#### 参考)

Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors.* Routledge.

#### 集団認知行動療法研究会は学びがたくさんあります!

村上 尚美 (航空自衛隊 臨床心理士/公認心理師・精神保健福祉士)

研究会の世話人を務めさせていただいております村上尚美と申します。現在は主に東京で開催される基礎研修会を担当しております。

私は集団認知行動療法研究会に出会えたことにとても感謝しています。出会うまでには少々時間がかかりましたが・・・(苦笑)



大学卒業後、広告代理店の人事部に勤務していました。その時、相談業務に携わったことがきっかけで心理士の仕事に関心を持ち臨床心理士になりました。その後、大学院の指導教授(精神科医)が開院したクリニックで臨床心理士としてスタートすることができ、できの悪い弟子でしたが一人前になるべく鍛えていただきました(苦笑)。そして秋山剛先生と院長が別の学会でご一緒されていたことがご縁で、私は集団認知行動療法研究会を知ることができました。実は大学院時代から数ある心理療法の中で自分の考え方に一番近いと感じていたのが認知行動療法でした。当時、クリニックで復職支援プログラムの内容を検討していた時で、参加メンバーにとって一層の復職支援となる方法を模索していました。集団における認知行動療法を知ったときは自分の中で、「これは活用できる!」とおもわずガッツポー

ズをしてしまったのを今でも覚えています。現在私は、国民を守る仕事をしている人たちのメンタルへルスを担うべく、一次予防、さらにはゼロ次予防に集団認知行動療法を活用しようと日々奮闘しています。

集団認知行動療法研究会に出会い、入会してからは、基礎や中級研修会で活用できる知識や実技を学び、さらに学術総会にも参加して新たな知見を得ています。集団認知行動療法研究会を通して様々なフィールドで活躍されている方々との出会いも私にとって財産です。そして、研修会のファシリテーターにチャレンジさせてもらい、その後、講師、世話人など、研究会の内側からも携わる機会をいただくことで私自身の学びが加速しています。今後も様々な機会を通じて、一人でも多くの皆さまとともに集団認知行動療法を学びつづけることで、社会のメンタルヘルス向上に貢献していきたいとおもっております。

皆さま、どうぞよろしくお願い申し上げます。

### 工藤 寛子 (トヨタ自動車株式会社 公認心理師・臨床心理士)

企業の中で臨床心理士として勤務しております工藤と申します。私は大学院を修了したのち、大学病院の精神科に研究生として所属した際に認知行動療法に出会い、それから病院での個別カウンセリング、リワークなど、主に2次、3次予防の現場で認知行動療法を用いてきました。現在は、企業の中で0次、1次予防を主な目的として、健康に働いている方々が幸福感を持って人生を送っていけるよう応援する施策のひとつとして、認知行動療法をベースにいろいろな研修やコンサルテーションを、当会の世話人をされていた奥山真司先生のご指導の下、同じ思いを抱く専門職の仲間たちと実施しています。

認知行動療法は、病気へのアプローチの一つとして有効性が認められていますが、健康な人々においても、自分や他人の「心の仕組み」を理解することに役立ったり、人生をより豊かにするための有効な手立てやヒントがたくさん含まれていると考えています。そこに「集団」という場の力が加わると、問題解決の糸口を参加者自らが発見することや周囲を思いやること、多様性を認めることなど、なかなか浸透しにくいことへの気づきや理解が深まることを実感しています。一方で、ファシリテーターを担うスタッフにも、そういった場を整える力が必要であり、日々の研鑽が求められています。

当研究会では、昨年人事担当者向けの研修会を実施し、職場のメンタルヘルス対策の0次、1次予防や人材育成について参加者の皆様と検討し、活発な意見交換が行われました。参加者同士の出会いの場ともなり、大変貴重な機会となりました。0、1次予防は、2次、3次予防の難しさを感じればこそ、その大切さに気付くことも多いです。元気な人が元気で居続けることを応援すること、人生を送る中で時に困ったり悩んだ時に相談先として思い出しもらえること、相談後には一人ではないと思ってもらえること、そういう役割を社会の中で担うことで、世の中に貢献していけたらと思います。

とはいえ、0、1 次予防に真剣に向き合い、取り組み続けていくことは簡単ではありません。「大切だとはわかるけど、どうやったらいいかわからない…」私たちと一緒に考えていきませんか。皆様と一緒に勉強していけましたら幸いです。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

### 新会員紹介

#### 秋月 祐子 (JR 仙台病院 精神·神経科 医師)

このたび御縁を頂戴しまして入会させて頂きました、JR仙台病院の秋月祐子と申します。 当院は、JR東日本仙台支社が運営する宮城県内唯一の企業立病院です。197 床の総合病院ですが、精神科は無床です。わたくしは唯一人の常勤精神科医として、一般精神科外来、身体科とのリエゾン、産業保健、全科当直を担当しております。

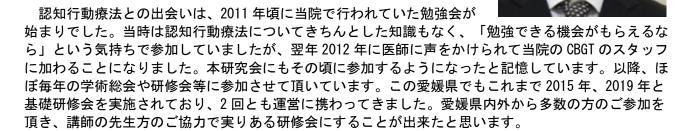
家庭においては、二児の母、多忙な夫の妻でもあります。スーパーウーマンのように書きましたが、 実態はいずれの役でも難ありの初老です。認知行動療法については全くの初学者で、正直その佇まいに は苦手意識がございます。一方で、"集団"で機能する認知行動療法に関わる人々の"個"の力に魅了 されております。知識やスキルにとどまらない人間力に驚嘆いたしました。職域病院で働く自身のロールモデルを本研究会の中に見出すという、まことに不純な入会動機ではございますが、御指導御鞭撻のほど何卒宜しくお願い申し上げます。

### 次年度 中級研修会 新プログラム委員のご紹介

~ニュースレターに寄せて~

兵頭 俊次 (公益財団法人 正光会宇和島病院 精神保健福祉士)

私は愛媛県の南西部にある宇和島市の精神科病院で精神保健福祉士として勤務をしています。北海道で精神保健福祉士の資格を取得後にいくつかの勤務先を経て、地元の愛媛県に帰り、現在の勤務先に勤めています。通算 15 年間精神保健福祉士として仕事をしてきました。



現在当院ではリワークプログラムの中心的な位置づけとして CBGT を行っており、私もリーダー/コリーダー役で参加しています。CBGT を活用することで患者さんの気持ちを楽にできるように、現実的な問題を少しずつ変えられればと取り組んできました。また、この地域で CBGT をどのように継続し、発展していくか、他のスタッフと頭を悩ませ、考え続けてきたことが自身を医療福祉に携わる者として成長させてもらってきたように思います。

本研究会には様々な立場の方々が CBGT に関心を持って集っておられます。本研究会でその成果を見聞きするたびに、CBGT の奥行きの深さに気づかされます。これまで研修会に参加し、他の会員の方々と交流したり、ファシリテーターを担ったりしたことは、大きな励みや自信を頂いてきました。CBGT にご興味がある方、悩んでいる方は是非本研究会にご参加頂ければと思います。

今回、次期中級研修会(2021年度)のプログラム委員として加えさせて頂くことになりました。次期中級研修会がどのような形になるかまだ形は見えていないのですが、会員の方々にとって、新たな知見が開かれるような実りある研修会にできればと考えています。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36回基礎研修会(東京)→中止 or 延期については HP をご覧ください(現時点では開催予定)

【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 2021 年 2 月 15 日まで

【日時】2020年7月分は下記に延期となりました

開催予定 2021年3月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 ※申込受付中

【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 「CBGT の新たな展開~これまでとこれから~」

#### 第 37 回基礎研修会(東京)

【日時】2021年2月7日(日) 9:30~16:30

【会場】NTT 東日本関東病院

### 事務局より

今年度の会費未納の方は6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 会員数:303名(令和2年5月31日現在)