集団認知行動療法研究会

令和３年８月１日 第５号

目次

1. 会員からの活動報告・自己紹介
2. 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

「第 38 回基礎研修会」報告

壬生 玲（日本橋メンタルクリニック　臨床心理士・公認心理師）

「働く人の心の健康に貢献する」をスローガンとして掲げる、都内の精神科クリニックで、臨床心理士しております壬生と申します。

近年、業務量の増大や成果主義の浸透、雇用形態の多様化により、働く人に大きな負荷がかかっています。体調を崩し休職となった場合、休養と投薬だけでは復職が困難な場合が多々あります。そのような患者さんに対し、集団認知行動療法は大変有意義であると考えます。

2021 年 7 月 4 日に、第 38 回基礎研修会が開催されました。前回と同じくオンラインでの開催です。私は「行動への介入」において、講師を担当させていただきました。素晴らしい先生方と一緒に研修会を行うことが出来たのは、私にとって大きな財産となりました。

基礎研修会では、参加者にリーダー、コ・リーダーを体験していただきます。リモートで、それらの役を担うことは難しい面もあると思います。特に経験が浅い方は、困惑することも多いでしょう。そんな中、ファシリテーターの先生方が、温かくフォローされている姿が印象的でした。改めて、ファシリテーターの重要性を実感いたしました。

現在、中野眞樹子先生を中心に、ファシリテーター育成・マニュアルの作成が進められています。微力ながら、より良い研修会の一助となれるよう頑張りたいと考えております。

皆様、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

「第 38 回基礎研修会」報告

兵働　弘一（社会福祉法人 SHIP　臨床心理士・公認心理師）

皆様はじめまして。障害福祉サービスを提供する社会福祉法人にて臨床心理士・公認心理師として働いております、兵働と申します。

これまでに小中学校のスクールカウンセラーや一般向けのセミナー講師、

家族会のファシリテーターなど幅広く活動してまいりました。
現在は、法人の人事担当として育成や採用、健康相談室の役割も担っております。
　今回、基礎研修のファシリテーターとしてお声がかかり、少しでも私の経験がお役に立てればと思い、ご協力させていただきました。
Zoom での研修のファシリテーターは経験がありましたが、今回のような大人数で様々な地域から参加される方々がいる研修は初めてでした。
不安はありましたが、運営事務局の方々をはじめ、他のファシリテーターの方と丁寧に準備を進めたおかげもあり、当日はスムーズな運営ができたと感じております。また、参加者の方々も zoom ではありながらも積極的に相互交流を図りながら参加していただきました。
様々な地域や職種の方々が参加されているからこそ、新たな気づきが生まれるというのは、集団認知行動療法の醍醐味でもあり、それを実感できた貴重な機会でした。
　今後も皆さんのお役に少しでも立てるように、ファシリテーターとしてお力添えできればと思います。よろしくお願い致します。

中級研修会プログラム委員からの報告

伊藤　さやか（東京海上日動メディカルサービス（株）
臨床心理士・公認心理師）

　早十数年、主に産業のフィールドで心理支援に携わってきました。もともと両親が教員だったためサラリーマンの世界をよく知らず大人になり、超氷河期時代にある企業に一般職として就職しました。その会社には同期が 100 名近くいて、週末はスキーに行ったり楽しかったのですが、ある日目の前に座っていた上司が突然出社しなくなった体験等をもとに、働く人の心理支援に関心が向き、心理士となり、今日にいたっています。気づけば様々な業種、役職、年代の方々の生きる姿をたくさん見させていただき、そのたびに自分自身はどうだろうか、と振り返りながら、歩んできたように思います。
　　現在はリワークにかかわっており、集団での認知行動療法を学べる！ということや、顔が見える距離感で学びあえる本研究会の雰囲気に惹かれ、2014 年頃より基礎・中級研修会に足しげく参加していました。そんなある日、秋山先生から「プログラム委員をしてみませんか。」と突然一通のメールをいただき、パソコンの前で思わず息をのんだことを覚えています。なぜ私なのだろうか、その答えは未だわかりませんが、2019 年から委員の先生方と月 1 回程度、オンラインでミーティングを重ねながら、準備をしております。
　本年度はコロナ禍でオンライン研修会となりましたが、事例をベースによりリアルで実践的な研修内容が求められる中級研修においてどう守秘義務などと両立させるのか、集合研修のあの臨場感や、研修会自体がまさに一つの集団として動くダイナミックスを、オンラインでどう確保していくことができるか等、委員会のメンバー全員で知恵を出し合いながら、新たな挑戦が続いています。

第 12 回学術総会大会長からの報告

渡部　亜矢子（公益財団法人正光会　広小路診療所　医師）

盛夏の候、会員の皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、来る 2021 年 12 月 5 日(日)に、当研究会の第 12 回学術総会が開催されます。充実した大会にすべく、プログラム委員長の中野眞樹子先生を中心に 7 名の委員が討議を重ねております。

大会テーマは「CBGT とジェンダー　グループでの「役割」を考える」です。

毎年行われてきた総会では、CBGT が活用されている様々な現場から寄せられた、工夫や生の声をたくさん聞かせて頂きました。今回は少し視点を変えて、CBGT そのものの機能を「役割」という観点から眺めてみようと考えました。

特別講演は CBGT の中でも採り上げられることが多いアサーショントレーニングの第一人者、平木典子先生です。米国で開発されたアサーションを日本に紹介された先生より、アサーションの発展の歴史や最近の状況などをお話し頂く予定です。

ワークショップは草岡章大先生の企画で、「変容する治療者～自分らしい CBGT リーダーになるために」です。ブレイクアウトルームで全国の参加者と話し合う、参加型の企画となっています。CBGT の楽しみやスキルアップのヒントなどが満載です。

午後のシンポジウムでは、前年に引き続きさまざまな対象や領域での CBGT を取り上げます。今年は司法領域で「性犯罪再発防止プログラム」を実践されている大黒剛先生、臨床心理領域の研究者でジェンダーやセクシャリティ、ＬＢＧＴ（性的マイノリティ）へのＣＢＴがご専門の石丸径一郎先生にシンポジストとして登壇頂き、当会ではおなじみの中島美鈴先生が座長として討論される企画です。

それぞれの先生方には「ジェンダー」をテーマとして投げかけていますが、さてどういう展開となりますでしょうか。日頃あまり意識しないかもしれませんが、「自分らしく輝く」ために、避けては通れない問題の一つだと思います。

皆様方のご参加を心よりお待ちしております。

会員紹介

金田　和大(東北会病院　作業療法士　公認心理師)

　はじめまして。
宮城県の東北会病院で勤務しております、金田和大と申します。
勤務先では、統合失調症や薬物依存症をもつ方のグループを担当してきました。
家庭ではまだまだ手のかかる子供達とてんやわんやの毎日を送っており、
地域では、動機づけ面接を学ぶ集まり「みやぎ MI 勉強会」を仲間と運営したり、町内会や保護者会など、色んなグループでの経験から学んでいます。
　そんな中、中島美鈴先生の時間管理グループを受講する機会に恵まれました。
少しの勇気と工夫で生活が変わること、同じ悩みをもつ仲間と励まし合う心強さ、教えてもらうのではなく会話から生まれる思わぬ発見、葛藤を乗り越えて人が変化する姿…
「グループ CBT の醍醐味ってこれだ！」と身をもって感じられるグループ体験となり、入会させてただくきっかけとなりました。
これから皆さんと一緒に学ばせていただく中で、どんな発見が生まれるか楽しみです。
どうぞよろしくお願い致します。

田村　三太

((一社)MHC リサーチ&コンサルティング　国際 EAP コンサルタント（CEAP-International）精神保健福祉士・キャリアコンサルタント）

　(一社)MHC リサーチ&コンサルティング代表理事の田村三太と申します。
普段は産業保健領域で個人面談、集団や組織に対するコンサルティング等、
メンタルヘルス及びキャリアの一体的・統合的支援を行なっております。
東京都立中部総合精神保健福祉センターリワークプログラムの講座や対人援助職の養成等、CBGT には実践や教育の場で関わっております。
　2021 年 10 月 16／17 日、第 21 回日本外来精神医療学会が開催され
シンポジストとして登壇することになりました。CBGT についても触れたいと思っております。
是非ご参加ご検討ください。
「オンライン心理教育～コロナ禍のストレス対策としてレジリエンスを高める方法」
　座長：宮澤有里（レジリエ研究所（株））・上里彰仁（国際医療福祉大学）
　シンポジスト：三上修（アッビィ合同会社）・田村三太（（一社)MHC リサーチ＆コンサルティング）

研修会等案内　詳細・参加申込は HP をご覧ください

中級研修会　※定員に達しましたので受付は終了しました
【日時】2021 年 10 月 24 日（日）　9：30～16：30
【会場】Zoom によるリモート開催

第 39 回基礎研修会（東京）
【日時】2021 年 11 月 14 日（日）　9：30～16：30
【会場】NTT 東日本関東病院　（状況によってはリモート開催となります）

第 12 回学術総会（会員限定）※参加申込の受付を開始しました
【日時】2021 年 12 月 5 日（日）　9：30～16：30
【会場】ＮＴＴ東日本関東病院（状況によってはリモート開催となります）
【大会長】渡部　亜矢子（公益財団法人正光会 広小路診療所）
【プログラム委員長】中野　眞樹子（メンタルヘルスマネージメントオフィス IMS）
【プログラム】大会テーマ「未定」

事務局より

2021 年度年会費未払いの方はなるべく早くお振込みいただけますようお願いいたします。
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）までお知らせください。

暑い日はまだしばらく続きそうです。皆様どうかくれぐれもご自愛ください。

集団認知行動療法研究会事務局　(0467)81-4280
会員数:314 名（令和 3 年 4 月 1 日現在）