



九州認知行動療法看護研究会ニュースター

〒889-1692 宮崎市清武町木原5200 Tel/Fax0985-85-9728

毎日、猛暑が続いておりますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか。猛暑が続きますので、暑さ厳しき折、お身体には気をつけてお過ごしください。

★定例会報告

4月から新たなメンバーを多数お迎えし、研究会の会員数も80名を超え、定例会では本年度よりフレッシュコースとアドバンスコースに分けて実施していくことになりました。

定例会は、4月・5月・6月・7月と、毎回40名前後の方に参加いただいています。

◆ 4月に白石講師により、「認知行動療法の基本」を実施し、スタートしました。

◆ フレッシュコースは以下の内容を実施いたしました。

- ・5月:岩切講師による「認知の基本(基本モデル)」
- ・6月:岩崎講師による「動機づけ面接・ソクラテス質問法」
- ・7月:山根講師による「認知概念化(アセスメント)」

今後フレッシュコースでは、認知再構成法、問題解決技法と進めていく予定です。

◆ アドバンスコース

- ・5月:事例検討、集団スーパーヴァイズ
 - ・6月:「統合失調症に対するCBT」を実施しました。
- 今後も事例検討などを実施していく予定となっています。



★入門セミナー報告

7月18日に市民プラザにて、当研究会理事の前田講師による「入門セミナー」を開催いたしました。

認知行動療法をこれから学びたいと考えている方、認知行動療法を学び始めたばかりの方、学生など、参加者は20名を超えました。

入門セミナーは毎年2~3回の実施を予定しております。また開催いたしますので、その際にはお知り合いの方などにもお知らせください。

●入門セミナーに参加した方の感想です●

- ・認知行動療法について、特徴や適応また、実践について理解することができました。
- ・ブレインストーミングなど、認知行動療法の技術についてもわかりやすく学ぶことができました。
- ・自分の思考過程についても振り返ることができた。
- ・もっと認知行動療法を学びたいと思った。ぜひ入会したいです。

●定例会に参加した方の感想です●

フレッシュコース

・認知の基本モデルの5つの領域の関連が難しかったが、自分の経験を踏まえることで理解ができた。

・気分をスケールリングすることで、自分が感じている気分を客観的に評価ができた。

・高度な内容についていけるか心配でしたが、演習を行う中で、まず自分自身のことが考えることができ、理解することができた。

・ソクラテス質問法を応用したコミュニケーションスキルを向上させていきたいと思った。

・定例会は何かを教えてもらえる場所というだけでなく、自分からも意見したりと積極的に参加できるようになりたい。

・動機づけがないと、効果も上がらないと思う。いかに相手の問題を捉えるかが大切だと思った。

・ケースフォーミュレーションはとても難しいと思ったが、これがきちんとできないと目的を見失ってしまうので、きちんと理解したいと思う。

・アナとエルサの事例が理解しやすかった。歌えばよかった。

アドバンスコース

・漠然とした「つらさ」に対して「つらいと感じる時間を少しでも減らす」という考えは目標設定につながりやすくクライアントも取り組みやすいだろうと思った。

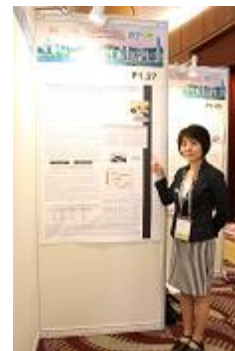
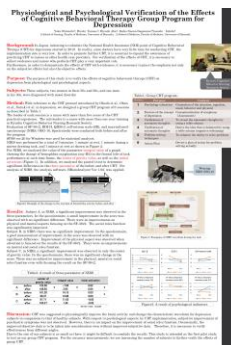
・環境が変容する最中でのCBTは難しいと思うが、認知の歪みや行動変容に対して評価(モニタリング)することは有効だと思った。

・クライアントの自尊心の低下や不安に対しての、ノーマライジングの重要性を学ぶことができた。

★学会参加報告

6月21・22日に日本精神保健看護学会・学術集会(横浜市立大学)と、6月24~27日のICCP2014(香港)へ白石と田上が参加いたしました。

両学会で、現在大学で行っている集団認知行動療法に関する発表を行いました。



今後の予定

8月の定例会は、8月23日(土)に変更になりました。お間違えの無いようお願いいたします。

秋に、外部講師を招いてのセミナーを計画しています。今後ともよろしく願いいたします。

会員募集中 認知行動療法の知識を深め、看護に生かしてみたい方の入会をお待ちしています。入会を希望される方は、事務局までご連絡ください。