

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **2017年度会員登録** 2017年度のNCK会員登録を始めます。石井さんからのメール[nck:686]をご確認ください。登録のURLはこちら→<https://chouseisan.com/schedule/List?h=e2482ca82a66466db7d254ddea35f452>
- ・ **4/25の勉強会** 4/25(火)の勉強会は2テーマで行います。「私のおすすめ本紹介(仮)」では次の輪読に使うことも考えて、各自おすすめの本を紹介する時間を取ります(ぜひ本をご持参ください!) また「職場環境改善のためにできること(仮)」と題し、第140回でも話題にでた『職場環境等改善のためのヒント集』を紹介し、意見交換を行います!ぜひご参加を。
- ・ **NCK総会** 5/23(火)の勉強会は、毎年恒例のNCK総会を行います。1年間のしめくりと次の1年に向けての重要な検討会ですので、ぜひご参加ください!さらに、毎年恒例の歓迎懇親会を6/3(土)に行います。詳細は別途連絡しますので、ぜひご参加ください!
- ・ **ピジターご参加** 今回は黒澤さん(初めてご参加)、伊宮さん(2回目)が参加してくれました!
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を!!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です! (年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

4月13日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

4月25日(火) 19:00~21:00 テーマ：「私のおすすめ本紹介」「職場環境改善のためにできること」(仮)
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

5月11日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

5月23日(火) 19:00~21:00 テーマ：NCK総会
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 5号室・6号室(和室)

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は12月の特別勉強会でも視聴した『認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』のDVDの事例検討の部分を見ました。Disc2の「うつ病性障害」の部分です。

CBT (認知行動療法)のセッションがどのように行われていくのか、DVDを視聴しました。全体として導入期、実践期、仕上げ期、フォローアップがあり、それぞれの課題が明確化されています。

導入期における課題

- ・ CBTのコミュニケーションを提供し、活発な双方向的対話のできる関係をCO-CL感に形成する
- ・ 全体像をアセスメントする(問題の経過および現状)
- ・ 心理教育を実施する(症状およびCBTについて)
- ・ 具体的に現実的な面接目標を設定する
- ・ CLのCBTへのモチベーションを高め、協同的問題解決チームとして機能できるようにする

実践期における課題

- ・ 具体的目標の達成に向けて、技法を選択し、計画を立てる
- ・ どのような形であれ、二大技法「認知再構成法」「問題解決法」がCLに習得されるようマネジメントする
- ・ CLに適切に課題を提示し、面接中およびホームワークとしてCLが気分よく課題に取り組めるよう誘導する
- ・ 協同的問題解決チームとして効果的に機能するよう、CO-CL間のコミュニケーションを工夫し続ける

仕上げ期における課題

- ・ 効果の維持と般化を目指す
- ・ 問題解決チームの主導権を徐々にCLに委ねていく
- ・ 面接頻度を落とし、CLのセルフマネジメントの定着を図る
- ・ 再発予防について心理教育を行い、対策を立てる
- ・ フォローアップについての計画を立てる
- ・ 面接全体のまとめを行い、回復・改善の原因をCLの取り組みに帰属させる
- ・ 「開かれた終結」とし、気分よくチームを解散する

フォローアップにおける課題

- ・ 現状および経過のアセスメントを行う
- ・ セルフマネジメントをCL自身が維持していることを確認し、強化する
- ・ 必要であれば、復習をかねてCBT的介入を行う

DVDでは、これらの課題を踏まえて、実際のセッションがどのように進んでいったか紹介されています。特に導入期が詳しく紹介されています。4回のセッションを通じて、目標を具体的に絞り込んでいくところが興味深いです。

また、このなかで出てくる「ソクラテス式質問法」に興味を持った人が多かったので、ポイントを紹介しておきます。

ソクラテス式質問法のポイント

- ・ 当事者が自問し、自ら発見できるように問いかける
- ・ 適度に制約を設けたオープン・クエスチョンを用いる
- ・ どんな回答であれ、相手の発言を尊重する
- ・ どんな回答であれ、相手の発言に関心を示す



ファシリテーター
木村さん



Disc2 CBTカウンセリングの実際：事例検討

- うつ病性障害
事例1：導入期
事例1：実践期
事例1：仕上げ期
事例1：フォローアップ
- パニック障害
事例2：導入期
事例2：実践期
事例2：仕上げ期とフォローアップ



視聴後の感想

長くかかりそうだけど、実際にCBTの手法を学んでみたい。

質問がたたみかけるような感じだった。質問が的を射ていないと、うまくいかないのでは？「自動思考」から外れないようにしないといけないのかな？

(事例に出てくる)CLが意欲的だったので、こういう人もいるのかと思った。

自分の仕事に活かそう。活かしていきたい。

宿題の出し方、目標の立て方など、もっと勉強したい。

そのときどきの気づきがある。何回見てもいいな。

聴いて受容して・・・という面接以外に、療法を的確に使うこともきっかけとしてすごくよさそう。CBTもしっかり勉強していきたい。

面接がとても「構造化」されてるのが印象的だった。今後勉強していきたい。

CBTにしばられなくても、カウンセリングの中で学んだことと関連すること、参考になることが多かった。

「ソクラテス式質問法」に興味がある。

外在化すること、ツールを使うところなど、使えそう。

外在化を取り入れてみたい。

勉強になったという声が多かったです。今後も勉強会でCBTについて学んでいきましょう！

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

12月に続いてCBT (認知行動療法)について学んでみました。前回見た部分では、ひとつのセッションが構造化されている(行うべき流れが具体化されている)のが印象的でしたが、今回は導入から終了するまでの全体の課題が具体化されているのが印象的でした。CBTを使う使わないに関わらず、参考になりますね。では、次回の勉強会も5月の総会も、よろしくお願いします！ 【水口】