

ワークショップ1

リカバリーを目指す認知療法 (CT-R: Recovery-oriented Cognitive Behavioral Therapy)

第3日目 12月3日(日) 9:00~12:00

第2会場 (2F 201)

オーガナイザー	久我 弘典	国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
	菊池 安希子	武蔵野大学人間科学部
	徳山 明広	信貴山病院 ハートランドしぎさん
	耕野 敏樹	岡山県精神科医療センター
	大野 裕	大野研究所
	片柳 章子	国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
	梅本 育恵	国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
	三田村 康衣	国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
	林 竜也	医療法人心葉会 林こころのクリニック

【趣旨・狙い】

本ワークショップは、リカバリーのための認知療法 (CT-R) に対する理解やスキルを身につけるための基本的なコースです。CT-Rは、重篤なメンタルヘルス状態の方を主な対象とし、個人が心の底から望んでいることを同定し、共にポジティブな考え・行動を育むことで、エンパワメントしていく認知療法です。アーロン・ベック先生やポール・グラント先生により20年をかけて開発され、エビデンスが蓄積されてきました。本ワークショップではCT-Rの基本的な考え方や特有の用語について解説し、国内での実践を紹介します。また、グループワーク等を通してCT-Rを国内でどのように活用できるか皆様と考えていきたいと思ひます。

ワークショップ2

マインドフルネス認知療法 – 脱中心化をどのように進めるか。理論と実践の両面からアプローチする –

第3日目 12月3日(日) 9:00~12:00

第3会場 (3F 301)

オーガナイザー

佐渡 充洋
永岡 麻貴
山田 成志
二宮 朗

慶應義塾大学保健管理センター／マインドフルネス&ストレス研究センター
慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室
慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室
慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター

【趣旨・狙い】

本ワークショップは、マインドフルネス認知療法の中核的な概念である脱中心化を中心に、これを理論と実践の両面からアプローチする構成になっています。

理論的な側面については、マインドフルネス認知療法の効果機序について、脱中心化という概念が生み出されたプロセスを振り返り、脱中心化がどの程度効果に寄与しているか、その実証データを振り返ります。

実践については、マインドフルネス瞑想と、マインドフルネス認知療法の全体の構成について解説したあと、主に中盤以降のセッションに焦点を当て解説と体験を交えながら理解を深めていきます。

マインドフルネスというと、呼吸や身体感覚に注意を向ける瞑想のイメージが強いかもしれませんが。しかし中盤以降では、瞑想での観察の対象を、身体感覚から、思考や気分といったものにも移していき、これを「頭の中の現象」としてありのままに捉える練習をしていきます。そうすることでネガティブな思考が生じてもそれに巻き込まれるのではなく、客観的にありのままに捉える「脱中心化」の力を育てていくことが可能になります。このワークショップでは、こうした思考や気分、不快な体験に対してどのように関わっていけば、不安や落ち込み、ストレスなどの不快な体験が軽減されていくか、そのメカニズムについて体験を通して理解できる構成になっています。

さらにInquiryについても解説します。Inquiryとは、参加者がその体験をインストラクターとやりとりするものです。こうしたプロセスを通して、参加者は自身の体験からより深い気づきを得ていくのですが、これが多くのインストラクターにとって難しいものであるのも事実です。今回は、Inquiryの要点について説明したあと、実際のやり取りの事例を提示し、その実際について学んでいただく予定です。

ワークショップ3

双極(スペクトラム)症のエビデンス精神療法

第3日目 12月3日(日) 9:00~12:00

第4会場(3F 302)

オーガナイザー 宗 未来

東京歯科大学市川総合病院 精神科

【趣旨・狙い】

「気分の上下」という双極症の診断など、間違えようがないほどに簡単そうだが、現実には7割が誤診から始まり、正確な診断には平均8年を要する。人口1~2%の激レア疾患だし、薬で治す内因性精神疾患なのだから、心理職には遠い存在とも認識されがちだがそれも誤りだ。かつて気分障害の9割はうつ病(単極性)と信じられていたが、現在はその半数が双極症(またはその類縁スペクトラム)と、米国では教科書にも記載される。「人生の半分をうつ状態で過ごす」2型は特に、治療抵抗性うつ病や気分変調症と誤診され、「ストレス環境下で悪化」という一面に目を奪われ、安易に適応障害や非定型うつ病などと見誤られている。しかしうつ病患者では、初診の1~2割が、自殺企図歴があればその7割が、実は双極症とも報告される。双極症は、薬物療法だけでは、1年で4割、5年で7割という高い再発率が知られる一方、心理療法はそれを半減させることが示されており、特に抗うつ薬では病状を不安定化させるなど、薬物療法に手詰まり感のある「双極症のうつ状態」や「再発予防」には、双極症のための(≠うつ病の)認知行動療法、対人関係・社会リズム療法、家族療法に期待が集まる。本ワークショップでは、診断を見誤らせるピットフォールを押さえながら、各心理療法を症例提示と共に概説する。加えて、「ひどいうつ状態でいくら働きかけてもピクリとも行動が活性化しない!」「問題解決法なんて子供騙しではないか?こんなもので本当に人生の難題が解決するのか?」「わかりあえない相手とのコミュニケーション上の着地点とは?」等、臨床上頭を悩ませる問題の打開策も紹介する。双極症という世界線とその治療戦略を取り入れることで、行き詰まる難治症例に対する治療的ブレイクスルーの一助となることを目指す。参考図書は、米国のファーストライン読書療法である「双極症サバイバルガイド(日本評論社)」。

ワークショップ4 第3世代のCBT ポジティブ手法の活用

第3日目 12月3日(日) 9:00~12:00

第5会場 (3F 303)

オーガナイザー 須賀 英道

龍谷大学短期大学部 社会福祉学科

【趣旨・狙い】

最近、メンタル不調を感じる人が増え、現代社会にストレス負荷が多いと言われています。しかし、ストレス対処には自分の状況の受け止め方も関係しています。問題を抱えて行き詰った状況にある時、考え方としての多くは自分の問題点を解決するという問題解決手法に陥ります。義務的イメージから取り組んでいる時に気分の落ち込みや不安も生じます。このリスクマネジメント視点からの問題解決手法は、日本の行政や教育、医療では最優先に用いられています。では、ほかに有効な手段はないのでしょうか？

ウェルビーイング思考です。どのように過ごせば自分の人生・生活が良くなるのかといったイメージングです。まず何が良くなるかに気づくことが必要です。良くなることは1つに限られておらず、状況を肯定的に自己評価することで、次から次へと主観的に拡大意識され、ワクワクした気分の向上に至ります。気分の向上が状況改善のモチベーションへと繋がり、行動変容への結果となるのです。結果への達成感から次へのモチベーションといったサイクルが形成されるのです。こうした状況の改善手法は、ウェルビーイング手法ともいい、メンタル不調の対処や予防に大きな効果があります。ワークショップでは、みなさまの日常生活の中で気軽に取り組める具体的な手法をご紹介します、実践しながら身につけて頂きます。みなさんの対人関係の向上や生き甲斐のある人生への方向付けにもきっと気づきます。是非、ご参加下さい。そして、みなさんの職場、地域、家庭などで応用することによって、その環境がワクワク楽しい状況に大きく変わります。周りの方にもご紹介して広げていきましょう。

ワークショップ5

今すぐ使えるSCBT! 限られた時間でも施行できる効率型認知行動療法 (SCBT) 研修会

第3日目 12月3日(日) 13:00~16:00

第2会場 (2F 201)

オーガナイザー

梅本 育恵
三田村 康衣
牧野 みゆき
駒沢 あさみ
山本 洋美
徳山 明広
久我 弘典

国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター
信貴山病院 ハートランドしぎさん
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

【趣旨・狙い】

本ワークショップでは、限られた時間でも施行できるSCBT (Streamlined Cognitive Behavioral Therapy: 効率型認知行動療法) で用いるウェブサイト、動画等を用いて、20分前後で行う短時間のCBTについて紹介します。CBTを行いたいが、50分もの時間を取ることが難しいと諦めている臨床家の皆様に、短時間で行うSCBTを体験してき、日々の臨床の中で取り入れるヒントを得ていただきたいです。実際にウェブサイトを使用しますので、可能な方はPCやスマートフォンなどをお持ちください。参加者の皆様には、すぐに使えるSCBTのマテリアルをパウチして差し上げます。

本ワークショップは、令和4年度厚生労働科学研究費補助金「認知行動療法の技法を用いた効率的な精神療法の施行と普及および体制構築に向けた研究(課題番号20GC1016 代表:久我弘典)」において開発された成果物を使用します。

参考資料: 認知行動療法マップ: <https://cbtmap.jp/>

ワークショップ6

ゲームをする心に対する認知行動的理解とその支援

第3日目 12月3日(日) 13:00~16:00

第3会場(3F 301)

オーガナイザー 横光 健吾

人間環境大学総合心理学部

【趣旨・狙い】

本ワークショップでは、ゲームの問題に直面している人々のその心を認知行動的に理解し、認知行動療法を実施していくうえでのアセスメント、及び支援の実際をお伝えするなかで、ゲームの問題に直面している人々への関わり方の視点を提供することを目的とする。「ゲームのやり過ぎで困る」という人に認知行動療法を実施するには、「ゲームのやり過ぎ」を、「過度にゲームをしている問題」として単純に理解するのではなく、「どのようにゲームをやり過ぎているのか」まで深く理解できるように、そしてそのようなゲームの使用がどのようなきっかけで生起、維持されているのかを理解できるようにする。基本的には、依存症に対する認知行動療法において有効であることが示されてきたリラプス・プリベンションモデルに基づいて、過度のゲームの問題に対しても同様のモデルを用いて理解できるようにする。また、ゲームとの付き合い方という視点から、ハーム・リダクトなゲームについても理解し、ハーム・リダクトなアプローチに関するクライアントとの共有方法、及びその支援の実際も理解する。本ワークショップ参加者には、ゲームに対する認知行動的な理解をしていただきながら、これまでにワークショップ講師(とその仲間が)考え、実践してきた、ゲーム欲求への対処方法、直接的なゲームを減らす方法、ゲームの代替行動、ハーム・リダクトなゲームの方法などについて学び、明日からの支援の参考にしていただくと幸いである。

登壇者の事情により中止となりました

ワークショップ7

高等学校で行う認知行動療法

第3日目 12月3日(日) 13:00~16:00

第4会場 (3F 302)

オーガナイザー

尾形 明子
神原 広平
吉良 悠吾

広島大学大学院人間社会科学研究所
同志社大学心理学部 心理学研究科
比治山大学現代文化学部

【趣旨・狙い】

学校における心理的支援は、問題を抱えた子どもに対する治療的な支援のみならず、全ての子どもに対する予防的な支援や成長促進を目的とした支援も重要となります。しかし、子どもの抱える心理的問題は増えるにもかかわらず、中・高等学校では、小学校に比べて、予防的・開発的な心理的支援が行われることが少ないようです。学校で認知行動療法を行うためには、効果を実証されている介入内容であることはもちろん、学校という現場で実施可能な方法をとることや多様な子どもに対応する工夫も必要となると考えられます。本ワークショップでは、中学校、高等学校、定時制高校や通信制高校における学級集団を対象とした認知行動療法について取り上げます。具体的な内容としては、学校で集団を対象とした認知行動療法を実施する際のアセスメントや効果測定、プログラムの構成の仕方、指導案や教材、ワークシートの作成における工夫について紹介します。また、学校で実践をするにあたり、プログラムを導入する際の学校との連携の方法や、学校の教員の役割の重要性についても皆さんと考えたいと思います。そして、プログラムの一部を模擬授業というかたちで皆さんに体験していただこうと思います。

ワークショップ8 ソクラテスの質問法

第3日目 12月3日(日) 13:00~16:00

第5会場 (3F 303)

オーガナイザー 若井 貴史

哲学心理研究所／長岡病院／認知療法研究所

【趣旨・狙い】

認知療法・認知行動療法において、患者の認知を変えるためには、特有の質問をすることが大切であるとされている。この質問は、古代ギリシャの哲学者に因んで、ソクラテスの質問法と呼ばれている。ソクラテスの質問法の利点について、Beck et al. (1979) は、治療者がいない時でも患者がこの種の質問を自分自身で行うことができること、つまり、患者が自問自答できるようになることにであると指摘している。

ところが、このソクラテスの質問法について、臨床的・実践的な観点から詳細に論じられている論文や著書は少ないのが現状である。そこで本ワークショップでは、若井(2014)で類型化した以下の6つの質問を中心に取り上げる。

- ① 捨象情報を問う
- ② 根拠を問う
- ③ 例外を問う
- ④ 程度を問う
- ⑤ 差を問う
- ⑥ 別の立場を問う

これは問う対象に応じて整理した私案であり、ソクラテスの質問法の基本技にあたると考えているものである。これらを詳細に解説したい。そのうえで、具体的なモデルケースをとおして、これらの基本技の形をしっかりと習得していただくことを目指す。

若井(2022)で触れたプラトンの原典を紹介し、ソクラテスが実際にどのような対話をしていたかを確認したり、ソクラテスの質問法の弁証法的・認識論的意義について解説したりすることも検討している。ただし、時間の都合でこれらに触れられないかもしれない。関心のある方は若井(2022)を参照していただきたい。

本ワークショップの対象者としては、初学者から中級者レベルまでを想定している。

<参考文献>

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. 1979 *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press. 坂野雄二(監訳)1992 うつ病の認知療法 岩崎学術出版社

若井貴史 2014 三浦つとむの認識論から見る認知療法の作用機序『季報唯物論研究』第126号 pp.106-111

若井貴史 2022 弁証法・認識論から説く認知行動療法入門(3)『自由学藝』第3号 大垣書店 pp.139-159