

ピアホームだより

2013.10.10

認知行動療法勉強会参加

9月5日、グリーンカレッジホールにてJHC板橋会主催の精神障害者従事者研修が開かれました。

帝京大学医学部の池淵恵美先生を講師に迎えて、「症状に負けないー幻覚・妄想への認知行動療法ー」と題して、統合失調症などの認知障害症状に対する認知行動療法をテーマとしたものでした。

精神障害に対する治療は、薬物療法とリハビリということが客観的な試験で証明されて来ているところですが、利用者は多種多様な症状を持っており、現場では、実際どのような接し方をするのが良いのか、日々大いに悩むところです。

自己決定や共感の原則を守りつつも、専門家として歪んだ認知や確信に対して、いわゆる「中間的態度」を押し通せるものなのか？ーず

っと思い悩んできたところです。

認知行動療法では、この認知の歪みに対して、科学的根拠はないが多くの人が信じている「信念」に類似のものであり、訂正不能なものではないーとの立場だそうです。

驚きました。

ただ、認知行動療法は、原因となる認知の歪みを直そうとするものではなく、対処方法を考え、学び、苦しさを克服する方法論を身につけるところにあるようです。

先生が挙げた症例は、現在抱えている我がグループホームの症例と酷似していて、食い入るように聞き入ってしまいました。

これまでも、かじる程度には学んでは来ましたが、利用者に対する認知行動療法的な対応は、その利用者に向かい合う内に、知らず知らず実践して来てたようにも思います。頼もしい援護理論を得たような気になりました。

リハビリ論、援助論、WRAPなどこの世界で触れてくれば、自ずと認知行動療法的な対応がなされるということかもしれません。

後半には、時間をとって、トールプレイをやって下さいました。

極端な認知の歪みを持った利用者の実例を頂いて、支援者がその方を演じ、先生と友人達（研修参加者達から募って）で一連の認知行動療法のデモンストレーションでした。

認知行動療法のDVD等もいくつか出ていますが、中々やれそうでやれないものです。

ひとつひとつのステップを丁寧にデモして頂き、実にわかりやすいいものでした。

多くの対応は、これまで知らず知らずのうちに似たようなことを実践して来ていると感じましたが、立場を変えて（相手と入れ替わりロールプレイしてみることは、これまでやったことが無く、是非取り入れてみたい方法です。

人間、相手の立場になりことは、中々出来ることではありませんからね。

それと、おおげさに言うとグループワーク、仲間同士で話し合うことが大切なんですね。我がホームもそれを心がけて来ましたが、我が意を得たりとの思いでした。

10月の行事

<10月4日>JHC大山見学

<10月26日>建築ネットワーク講習会