

## 就労支援における認知行動療法の基礎的実践について

### 1. 本研修の目的

本研修では、就労支援で用いる認知行動療法について、基本理論や基礎的実践を中心に演習を多く含めながら、体験してもらうことを目的に実施します。

本研修の学習の到達目標としては、大会参加後翌週の支援現場で行う声掛けや面談の中で使えるような内容(認知行動理論に基づく基礎的実践)を習得してもらうことを狙っています。

### 2. 本研修の背景

認知行動療法は医療現場で保険点数化された背景もあり、幅広く実践されるようになりました。この学会でも医療で行う“療法”だという声も少なからず耳にしますが、実際は医療現場にとどまらず、教育、産業、司法の現場でも、心理的支援を行う専門家だけではなく現場実践者(教員や職場の管理職など)にも幅広く活用されています。ご存じのように一部の職場適応援助者養成研修受講者対象のアドバンスド研修では、認知行動療法を研修内容としていることも報告されています。

また国際的にもコクラン・レビュー<sup>※1</sup>において、精神障害のある者への援助付き雇用は、それ単体ではなく、病状のコントロールといったスキルトレーニングも同時に行う“拡張型援助付き雇用”が就業率や定着率において最も良い結果を示されたと報告もなされています。ここに認知行動療法が寄与するであろうと期待されています。私たちが日々行う就労支援に、認知行動療法的技術を足すことで、より効果のある支援を提供することができると思っています。

### 3. 本研修の内容

本研修の前半は、認知行動理論の紹介を行います。行動理論と認知理論をバランスよく学び、それがどういうものなのかワークを通じて知っていただきます。また就労支援現場で扱いやすい日々の関わりの中で実践する”行動を強化する(伸ばす)“、面談の中で本人の状況のとらえ方を扱う”認知の変容“について、参加者間でワークの内容も共有しながら学んでいただきます。また学んだことを実践した際に、より効果が高まるための睡眠や食生活といった日々の体調につながる生活習慣のモニターの重要性について扱っていきます。ぜひ奮ってご参加ください。

今年度におきましては、自主ワークショップで発展研修も行う予定にしております。そちらも合わせてご参加検討ください。

※1:コクラン・レビュー(Cochrane Review)・・・国際的な団体であるコクランが作成する医学論文のシステマティック・レビュー。国際的にも最高水準とされています。