

# 大阪・神戸CBTを学ぶ会について

大阪赤十字病院精神神経科  
臨床心理士 伊藤有里

# 大阪・神戸CBTを学ぶ会

- 大阪／神戸にてCBTについて学ぶ事を目的とした会。
  - CBTについての知識・技術の向上
  - 地域でのCBT人脈の形成
- 代表：西川公平先生（CBTセンター；滋賀県）と大阪・兵庫の有志により、2008年12月発足
- 毎月の勉強会、講師を招いての研修会（随時）開催を主な活動としている
- 地域の臨床家にとって役立つ場となることをコンセプトとしている

# 大阪・神戸CBTを学ぶ会の特色

- 京都や滋賀の勉強会、研修会で出会った、大阪・神戸近辺の勤務者が、
- 「勤務する地域にCBTを気軽に学べる場が見つからない」といった問題意識はありながら、
- 運営の基盤となる中心機関やノウハウをもたなかったところ、
- 民間の開業カウンセリングルームを主催者とすることで発足が実現した勉強会。

組織の運営形態に特徴。  
メリットもありながら、同時に今後の課題でもある。

# 大阪・神戸CBTを学ぶ会の特色

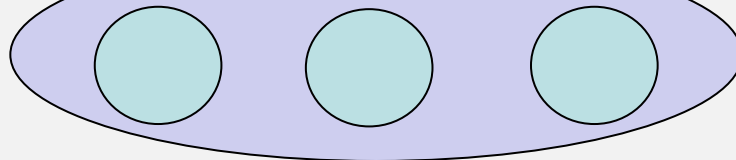
- 組織構成

代表： 西川公平先生（CBTセンター；滋賀県）

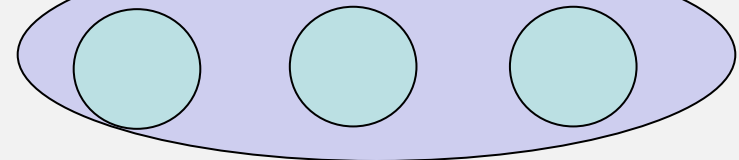
【司会進行、参加登録管理、勉強会のお知らせメールマガジン送付、  
経理、問い合わせ対応、参加者名簿作成、発表者手配、スライド事前SV、  
当日のコメントスライド作成、研修会企画、研修講師手配、資料印刷手配、  
会場手配、勉強会受付手配】

準備委員会（業務分担）

大阪

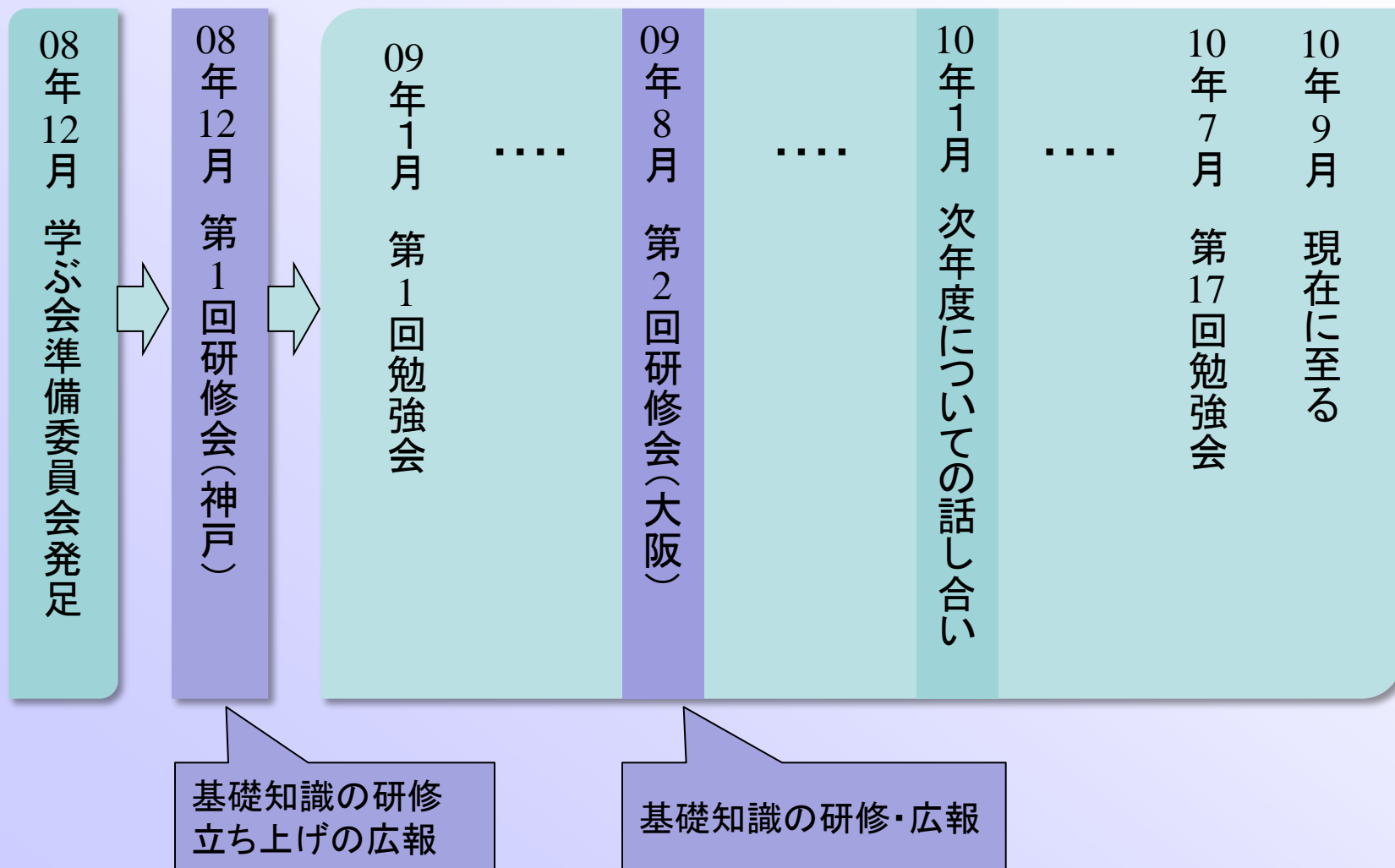


神戸



【勉強会受付、会場運営、資料印刷、広報郵送などの補佐業務】

# 現在までの流れ



# 勉強会(毎月)の概要

- 月1回、平日19:00～21:00の2時間
- 奇数月:神戸市内、偶数月:大阪市内で開催  
(公立の会議室、又は大学施設をお借りして)
- 事例検討(1回1事例)形式
- 主催者によるコメント(スーパービジョン)付き
- 参加費:
  - 初回 3,500円(入会登録2,000円+参加費1,500円)
  - 2回目以降 1,500円/回

# 勉強会の運営システム

- 参加要件（リミットセッティング）

対人援助職として現在働いている有職専門家  
（医療・保健福祉・教育・司法）  
学生（院生）は指導教官の推薦状が必要

- 参加方法

- 申込用URLを入手し、事前登録して開催情報をGET

- ①参加者から紹介してもらう②学会等で広報チラシを入手

- ビジターとして見学参加も可能

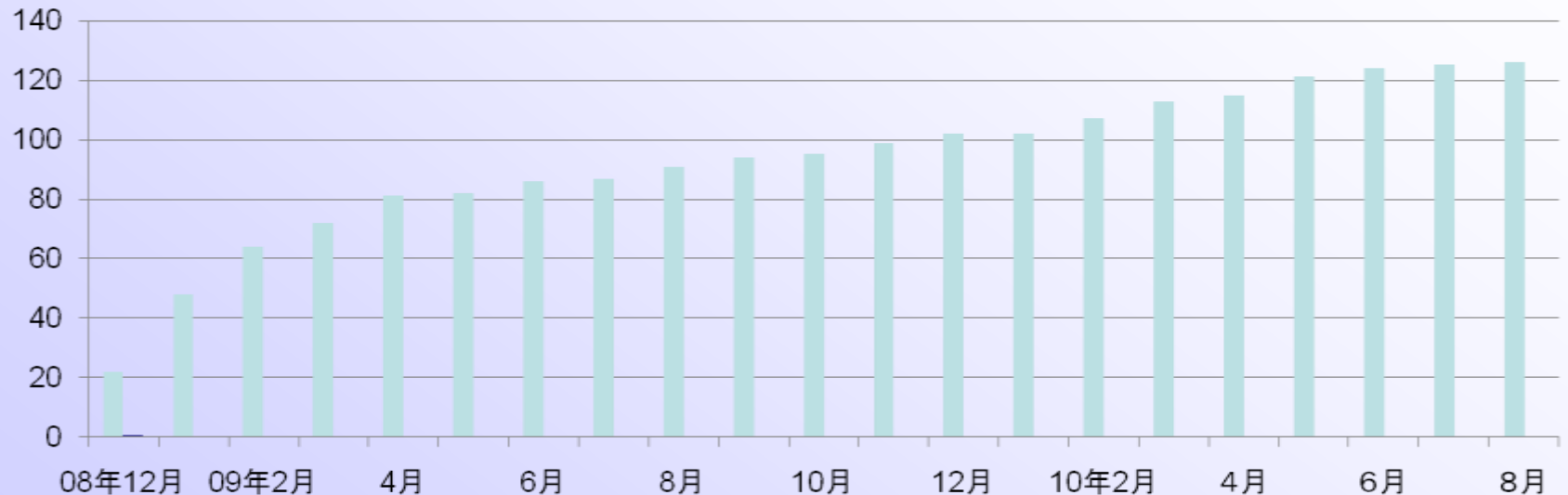
- 参加したい勉強会の前に参加希望メールを送る

- 守秘義務

「守秘義務誓約書」にサインし守秘義務を負う

# 勉強会の経過

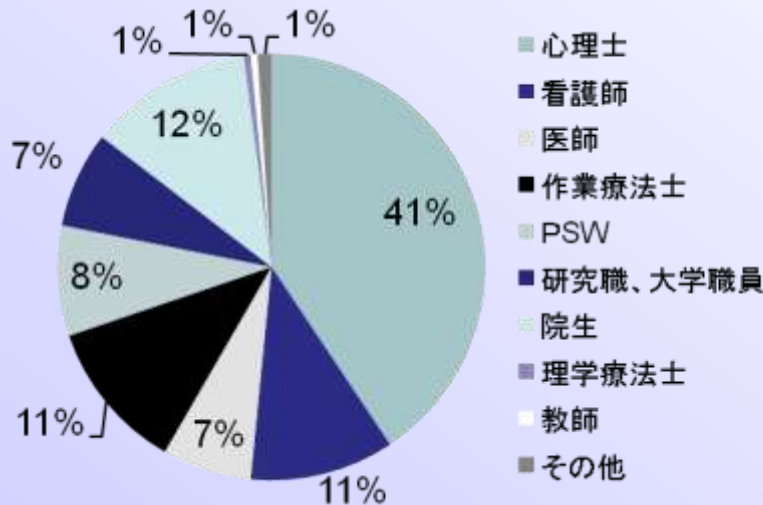
## 登録者数の推移



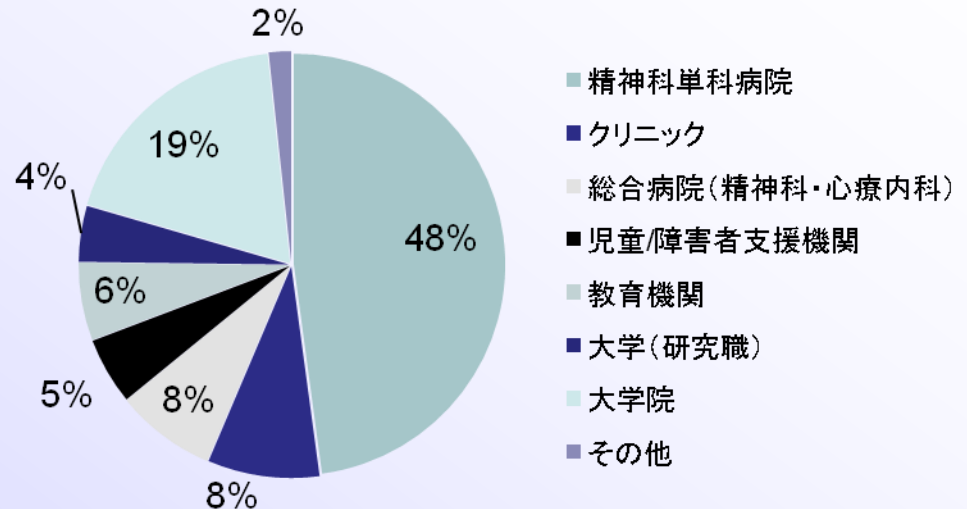
- 登録者数 現在126名
- 最近は月数名ずつ増加している。

# 勉強会の経過

参加者の職種内訳(累計)



登録者の所属先内訳



- 平均参加者数約20人
- 約4割が心理士、次に多いのが看護師、作業療法士
- 参加者の所属先が多彩になり、色々な見地からの意見が聞ける
- 地域の“一人職場”の方々も参加されるようになってきた  
(「CBTをするのは自分だけ」という方もしばしば)

# 勉強会の経過

- 勉強会はこれまでに17回開催

「頭の中で確認行為を繰り返す女性への認知行動療法」(心理士)

「記憶障害があり、離婚危機的状況のアルコール依存症女性患者への訪問介入」  
(OT)

「精神科日常診療における短時間CBTが有効だった8症例のまとめ」(医師)

「30代会社員への復職支援を目的とした行動療法」(心理士)

「ストレス対処の変化に伴い軽快したfunctional somatic syndrome(機能性身体症候群)の一例」(医師)

「精神発達遅滞を伴う解離性障害患者に対する認知行動療法」(OT)

「双極性障害と診断を受けた女性とのCBTカウンセリング」(心理士)

「統合失調症の50代男性に対する認知行動療法」(心理士)

「大学進学を果たした不登校の経緯をもつ広汎性発達障害男性へのCBT」(心理士)

「選択性緘黙女児とその家族に対する認知行動療法」(心理士)

など...

- 多職種による発表⇒それぞれの職種の事例に対する関わり方や理念、多様なCBTに触れることができる

# 今後の課題

- “地元”勉強会としての在り方  
＜民間カウンセリンググループが主催を務めるという形態＞

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"><li>・地元の有志のもつ所属背景、経験等を問わず始めることができる</li><li>・勉強会運営のノウハウを、経験ある先生から学べる</li><li>・事務局の設定がしやすい</li><li>・元々ある派閥に影響されにくい → ニーズを感じた人が思い切って勉強会を始めやすく、貴重な勉強や交流の機会を増やせる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・主催者→参加者といった一方向的な形になりやすい(参加者も共に作り上げていく体制ができにくい)</li><li>・諸業務が事務局へ集中しやすい(連絡先の公開など) → 事務局運営業務の移行が難しい → 主催者への負担大</li><li>・地元で主催団体のイメージがつきにくい可能性(関係者へアクセスしづらい) → 登録できる人がかぎられる？</li></ul>

# 今後の課題

- 現段階では、代表と名乗れる機関は不在...
- 地元参加者での活発な議論が必要。  
大阪／神戸内での業務分担体制を明確にする。
  - ・主催者の業務負担を軽減する
    - ・地元で業務を担いながら、主催者に協力を仰ぐ
  - ゆくゆくは  
代表連絡先を設ける方法がないかなど検討  
将来的には地元で事務局を設置・運営できることが望ましい

# 今後の課題

- 勉強会内容についての課題
  - 参加者のニーズ
    - 「技術向上」と「基礎的知識の習得」に分かれる
    - 事例検討に主軸を置きつつ、基礎研修を行う工夫
  - 幅広い事例発表
    - 発表者の確保  
(発表しやすい雰囲気作り、人脈の拡大、自己研鑽)
    - 登録者の幅広い職種を生かし、  
多様な事例報告に触れられる工夫