

岐阜市あけぼの会総会と講演会の報告

4月26日（木）10：30～15：00

平成30年度 岐阜市あけぼの会総会（総会資料参照）

来賓挨拶は岐阜市保健所地域保健課の山崎勲課長と柳澤孝志氏のお二人からいただきました、

総会は、出席会員32名と委任状41名で、会員数95名の過半数で成立しました。その後、議長を選出し、議事に入りました。

総会議事は（イ）から（チ）すべて承認されました。

（チ）その他では、総会の場で保健所の来賓のかたと話し合う時間があってもよいのではと意見がありました。会長から、保健所への要望は皆さんからお聞きして別の機会を設け伝えるようにしたいとのことでした。

講演会（13時から15時）

講師： 橋本哲也氏 岐阜病院の臨床心理士

演題： 「精神疾患における認知行動療法の役割」

参加者46名（会員外2名）

○ 認知行動療法とは、アメリカやイギリスを中心に分かりやすく実践しやすい科学的根拠のある治療法として近年普及しています。

○ 認知行動療法の中で最も典型的な治療技法である「認知再構成法」とは、認知のゆがみ（かたよった認知）を見つけ、適応的な考え方に変えることを目指します。ものの受けとり方や考え方のバランスをとってストレスに上手に対応できるようにする一種の心理療法と言えます。

○ 特徴的な認知のゆがみとして、根拠のない決めつけ、悪いことを自分のせいだと考える、時どきの自分の感情で現実を判断してしまう、物事をすべて白か黒かという極端な考え方をするなどがあります。

○ 認知再構成法は、うつ病や不安障害の人には効果的ですが、統合失調症の人には、認知を変えるより認知機能の回復を優先し、行動を適応的に変えていくことの方が大事だと考えます。認知機能を改善するための「メタ認知訓練法」を個人的又は集団プログラムで行い、誤った信念に気づくことで妄想の予防にもつながる。

○ プログラムでは自分のものにとらえ方（心理）の傾向を自覚するため、ある事柄について①原因は？（自分、相手、状況）②これは何？（ひとつの味方にとらわれない）③どんな状況？④どんな気分？⑤何があったのか？（記憶はあやまりもある、あやふやな記憶に頼りすぎない）などを考えます。

○ プログラムを体験する中で、自分の考えを言う、人の意見を聞くコミュニケーション（社会性）の土台作りをします。

○ 適応的な行動ができるように持っていくには、問題行動に対して罰を与えるのではなく、適応的な行動のメリットを強調する方が効果的である。

○ 伸ばしてあげたい行動はほめよう。

○ 質疑応答から：最近、心理療法のひとつとして「マインドフルネス認知療法」という客観的に自分を見てこころの平安を得るというのもあります。