



九州認知行動療法看護研究会ニュースレター

〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-7-4 電話092-407-1646(石橋研究室) FAX092-407-1814

秋も深まり、紅葉の季節を迎えましたが、いかがお過ごしですか。今年も後 2 カ月となりました。お体に気をつけてお元気で過ごしてください。

10月定例会の報告



福岡での第 1 回定例会は、「認知行動療法の基礎」というテーマで、10 月 19 日(水) 18:30~20:00 に開催されました。初回から本当に多くの方々に参加していただき、本当にありがとうございました。

今回の研究会は、CBT とは何か? 行動療法の発展等の基礎的な知識と、CBT の看護への適応、看護に CBT を取り入れる利点、認知行動療法の考え方や具体的な技法について学びました。



参加者のご意見や感想です。

* 初めて講義を受けました。漠然とした理解しかなかったのですが、系統立てて意識することができたのが、自分として良かったと思います。

(ゴン太じいさん・看護師)

* 大変わかりやすく、興味深く聞かせていただきました。しっかり学んでみたいと思います。

(くっきーさん・看護師)

* まだ内容を理解するまでに至っていないので聞く一方ですが、事例等でわかり易い部分もあったと思います。

(コダマさん・看護師)

* 回数を重ねないとなかなか実践できないので、これから参加していきます。(福井幸恵さん・看護師)

アンケートではたくさんのご意見やご感想を賜りまして、本当にありがとうございました。紙面の都合上、全部をご紹介できないのが本当に残念ですが、今後の活動の参考にさせていただきたいと思います。

本研究会のご紹介

福岡での開催は初めてですので、簡単に本研究会の紹介をさせていただきます。

Q いつ発足したの?

本研究会は、宮崎大学におきまして、白石裕子教授の下、平成 22 年 7 月 31 日に発足しました。

Q 認知行動療法ってどんなもの?

認知行動療法とは、セルフマネジメントを目指す手法です。考え方や行動や感情に焦点を当てることで、気持ちやストレスを楽にするなど、自分で修正することが可能になります。

Q これまでにどんな活動をしてきたの?

本研究会では認知行動療法を看護の現場で活用、実践していくための研究を主たるテーマとして活動を行っています。毎月例会開催、日精看との合同研修、学会参加、講師派遣活動、等を行ってきました。

毎年 4 月から翌年の 3 月迄を期間として、運営し、4 月には通常総会を開催しています。

Q 宮崎まで行かないと勉強できないの?

今回は、白石先生が国際医療福祉大学に赴任され、福岡でも定例会として開催することになりました。

7 月には 2 日間の訪問看護師を対象とした認知行動療法の研究会を福岡で行ないました。

(詳細はホームページ「九州認知行動療法看護研究会」でご覧いただけます。)

【定例会のご案内】

日時：毎月第 3 水曜日 18:30~20:00

場所：国際医療福祉大学福岡看護学部
2 号館 5 階 502 教室

次回は 11 月 16 日(水) 18:30 です。

テーマは「統合失調症の CBT」の予定です。

※事前の申し込みは不要です。



【会員募集中】認知行動療法の知識を深め、看護に生かしてみたい方の入会をお待ちしております。入会を希望される方は事務局までご連絡ください。

事務局：i-akiko@iuhw.ac.jp (石橋)