



# 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

**新年明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈り申し上げます。  
皆様にとって健康でご活躍の一年で  
ありますようにお祈り申し上げます。**



## 12月定例会の報告

福岡での第3回定例会は、12月21日(水)18:30~20:00に開催されました。講師は国際医療福祉大学の白石裕子教授、テーマは「認知再構成法をやってみよう」でした。今回も本当に多くの方々に参加していただき、ありがとうございました。

今回の研究会では、認知再構成法の講義と演習を行いました。自動思考記録表は各施設で活用したいという声が多く聞かれました。

参加者からの質問では「どのような対象者に活用できるか?」という内容がありました。白石教授によれば、「どんな対象者でも活用できる。うつ病の他に、統合失調症などにも可能。」ということでした。

演習後、身体的疼痛のある方に対して活用できないか検討したいという参加者の意見もありました。

厚生労働省からも認知行動療法に関する資料がたくさん出ています。探してみたいかでしょうか。

## 認知再構成法(コラム法)の概要

認知再構成法とは、コラムとして整理することで、偏った自動思考からバランスのとれた思考へ認知を変える方法である。

1週間くらいの出来事で、心揺さぶられる出来事を思い出す。3つのコラム、5つのコラム、7つのコラムの3種類がある。

3つのコラム(自動思考記録表)

①状況、②気分(%), ③自動思考

5つのコラム(自動思考記録表)

①状況、②気分(%), ③自動思考

⑥適応的思考、⑦今の気分(%)

7つのコラム(自動思考記録表)

①状況、②気分(%), ③自動思考、④理由(根拠)、

⑤反証、⑥適応的思考、⑦今の気分(%)

### 各項目のワンポイント!



- ①状況: 5W1Hで表現してみる。
- ②気分(%): 気分の一覧表を活用し、強さを測る。
- ③自動思考: その時の考えやイメージと確信度を測る。
- ④理由(根拠): 事実を書く。
- ⑤反証: 理由と「しかし」で結んでみると出やすい。
- ⑥適応的思考: 理由と反証を総合したバランスのとれた考え。
- ⑦今の気分(%): バランスのとれた考えを導き出した後の気分の変化や新しい気分と強さ(%)を書く。

参加者のご意見やご感想です。

\*認知行動療法に関心を持っている対象者を中心に具体的に取り込んでいこうと考える。

(コダマさん・看護師)

\*7月の研修会(CBT、2日間)に参加した時は、自動思考のワークシートを書くのに、四苦八苦でしたが、何故か今日は書きやすかったです。

(ジャッキーさん・看護師)

\*自分のストレスを整理することしなかつたです。自動思考記録表を施設で活用し、支援に活かしてみようと思います。

(まゆりんさん・支援員)

\*「先生のアドバイスを受ける」これが一番の学習会での喜びになっています。CBTを活用するためには、自分を見つめ直す、又、自分が何回も繰り返して訓練することで慣れていく。少しずつ利用者さん、患者さんにも活用していこうと思っています。

(Kさん・看護師)

たくさんのご意見・ご感想をいただきまして、ありがとうございました!

研究会の様子



↑ 講義風景  
← 演習風景

## 【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1月18日(水)18:30です。

テーマは「問題解決技法」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-okiko@uhw.ac.jp (石橋)

