



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

まだまだ寒い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。風邪やインフルエンザ予防をはじめ体調管理に努めていきましょう！



◆1月定例会の報告◆

福岡での第4回定例会は、1月18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「問題解決策リストと関連技法」でした。

基本概念の講義と問題解決策リストワークシートを用いた演習を行いました。

今回も寒い中、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。



●問題解決技法の概要●

問題解決では、目標や理想と現実や実際にギャップが見られる場合、目標を見直す認知的な方法や現実に関与させる行動的な方法を用いてそのギャップを少なくすることを旨とし、実際に困った問題がある場合に導入する。気持ちが落ち込んでいる時は、物事のうまくいっていない面ばかりに目が向きがちになるので、認知再構成法等を用いて、問題に取り組める心の状態をつくってから始める。

●各項目のワンポイント！●

- ①問題の明確化：具体的な問題を1つにしぼる。
- ②ブレインストーミング：下記の三つの法則に沿って、荒唐無稽な解決策も含めて多くの案を考える。
 - ・数の法則：できるだけ多くの解決策を考える。
 - ・判断遅延の法則：「これはダメだ」等判断しない。
 - ・戦略と戦術：大きな方向性と小さな目標を立てる。

- ③解決策の長所と短所を確認。
- ④解決策の決定：実行できる可能性が高く、解決につながりそうな方法を選ぶ。複数でも統合してもよい。
- ⑤実行！



●参加者のご意見・ご感想●

*徐々にテーマに対する理解が早くなってきたように感じる。理解できたものは仕事の上で実践していくようにしたい。(コダマさん・看護師)

*2)今回取り組む課題は、的を射た文章にするのが難しかった。(F.Y.さん・看護師)

*問題解決技法を行なう前に認知再構成法を用いて問題に取り組める心の状態を作ることが大切だということが印象に残りました。(K.N.さん・作業療法士)
*問題解決技法をやってみて、問題行動のある患者さんについてのカンファレンスに導入してみると、受け持ちだけでは考えつかない色々な介入方法が新しく出てくる機会になるかと感じられました。

(Y.M.さん・看護師)

*漠然としたことで不安を抱えている人もいるので、問題を明らかにして、それを少しでも解決に導くことで、気持ちが楽になり、それで狭まっていた視野を少し広げることができるのだと学ぶことができた。

(ともみさん・看護師)

*問題解決の導入にあたってはいくつかのステップがある。問題自体を共に明確化していく事が先決であることが理解できた。また、問題解決策リストワークシートを使って整理していくと問題がより明確になり、解決策が次々と浮かんだ。さらに理解を深め、現場で活用していきたい。

(とめ吉さん・看護師)

*気持ちが落ち込んでいる時には、物事のうまくいっていない面ばかりに目が向きがちであるが、認知再構成法などを用いて、問題に取り組める心の状態をつくることも大切なことを再確認した。自分の問題解決を具体的に考えることで、手法の具体的な方法を知ることができた。

(看護師)

*本日のワークで今までも何回か取り組んだ問題解決策リストをやってみましたが、ある問題に対するブレインストーミングで何も思いつかず止まってしまった。選択肢をたくさん用意することは、考える力を鍛えるという意味でとても必要であり、今の課題と想った。

(Kさん・看護師)

*先生やスタッフの方がとてもやさしい雰囲気教えてくださるので、気持ちを楽に参加できます。

(halさん・看護師)

たくさんのご感想ありがとうございました！



【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2月15日(水)18:30です。

テーマは未定です。

決まり次第お知らせいたします。

※事前の申し込みは不要です。

【会員募集中】入会を希望される方は事務局までお気軽にご連絡ください。事務局：i-akiko@iuhw.ac.jp (石橋)