



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

昨年10月から始まったこの研究会も
今回で5回が終了しました。

次年度に向けてこれまでの取り組みを
見直し、計画を立てていきます！



◆2月定例会の報告◆

福岡での第5回定例会は、2月15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「行動活性化について」でした。基本概念や理論的な背景についての分かりやすい講義と「週間活動記録表」を用いた演習を行いました。今回も本場に多くの方々に参加していただきました！



●行動活性化の概要●

行動活性化とは、うつになると正の強化を受ける機会が減少するという前提に、正の強化を受ける機会を増やすように快活動を増やす事を目的とする。

逃避、回避行動、反芻思考のような活性化を阻害する過程に焦点を当て、快活動を増やすことから開始し、効果が得られない場合に回避行動に焦点を当てた介入に進む段階的なアプローチを行なう。

●行動活性化のワンポイント！●



- ①心理教育：対象者が症状を自覚し、何が必要か知る。
- ②目標設定：達成可能な目標にする。対象者と協働的に立てる。
- ③活動の記録：「活動記録表」を用いてモニタリングを行なう。
- ④活動の計画：活動記録表から快の活動を選び、快活動を中心とした計画を立てる。
- ⑤活動の実行：③活動の記録→④活動の計画と合わせて行う。

※活動活性化では、まず「健康(快)活動を増やす」→アドバンスとして「うつ(回避)行動を減らす」という手法がある。



●参加者のご意見・ご感想●

*研修を重ねるにつれ、自分の考え方の偏りが強く感じられる。患者様への適応を考えながら、自分自身の認知のゆがみを同時に修正できるかもしれない。

(コダマさん・看護師)

*患者さんにとってもいい事ですが、まずは自分が実践してみたいです。

(ゴンゴンさん・看護師)

*実際に活動記録表を記載してみると、昨日のこともあまり覚えていないことに気づきました。活動を記録してその時の気分を振り返ることが大事だと学べました。

(K.N.さん・作業療法士)

*うつに関する対処法も依然と比べて大きく変化していると感じました。基本、休養がメインとされていた治療法も行動活性化という技法が確立され、大変勉強になりました。特に“気分が左右されず行動する”というところが参考になりました。現場での応用が出来る様、知識を深めたいと思います。

(とめ吉さん・看護師)

*毎日辛い、楽しいことがない、不安と言われる入居者様に対して、活動記録表を付けていただいて一緒に評価しようと思いました。ものすごいヒントをいただきましたので、早速、明日ご本人様とトライしてみます。毎日苦しいとおっしゃるので、その中でも少しでも楽しいこと、喜びもあることを見つけてさしあげたいです。

(まゆりんさん・支援員)

*「死にたい、消えたい、楽しいことは何も無い」と言われる方がいるが、散歩して本人に点数をつけてもらうことで、少し変化が起きれば・・・と思った。

(ともみさん・看護師)

*訪問中に書かれた活動記録表を見せて下さった患者さんがいました。実際に今日、自分が書いてみて書かれた患者さんの気持ちが分かりました。自分が講義で学ぶことも大切ですが、患者さんの気持ちを分かることも大切だと思いました。

(ねむりんさん・看護師)

*普段仕事で関わっている患者様に対して、アプローチする方法を再考することができましたし、自分自身の事についても振り返る事が出来る時間を持つことができました。

(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】
3月はありません。
4月以降の計画は後日お知らせいたします。

【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)