



ケア・カウンセリング 通信

vol.

49

発行：日本ケア・カウンセリング協会 <http://www.npojcca.org/> 協会郵便振込口座 00110-7-147466
編集：〒112-0013 東京都文京区音羽1-6-8 音羽小峰マンションズ1階
TEL&FAX:03-6912-2605 E-mail:npo-jcca@npojcca.org

2014年6月発行

レジリエンス(折れない心)を知っていますか？

～目的志向性と関係志向性との連携～

代表理事 品川 博二

レジリエンスresilience という言葉をご存知ですか？最近NHKの「クローズアップ現代」(2014年4月17日)でも取り上げられたので、ご存知の方もいるでしょう。レジリエンスとは、「逆境に置かれても、めげないで立ち上がる力」を意味する言葉です。もともとは「外圧からの復元力」を意味する物理学の術語でした。今日では、ストレスを乗り越える心理的特性として、医療や福祉のエリアのみならず、広く産業界でも使われるようになりました(ストレスという言葉も、物理学から応用された概念です)。ケア・カウンセリングでは、このレジリエンスを「意志力」willpowerの機能(折れない心の働き)として理解しています。

ここでいう「意志力」とは、「とりあえず」できる方法で、「さしあたり」見える目標を、誰かと連携して行う事で、私たちの「意志力」は活性化できるのです。たとえば、東日本大震災で息子夫婦と孫を失ったお婆ちゃんは、仮説住宅に一人さびしく過ごされていました。ある日、ボランティアのサポートで、玄関前に小さな花壇を造りました。お花を植えるとお婆ちゃんの顔に久しぶりに笑顔が戻りました。たとえ大きな不幸が生きる意味を奪おうとしても、そこに小さな目的を設定し、ささやかな試みを他者と共に分かち合おうとすること。その態度と行動が、人間の「意志力」を蘇らせる機会となるのです！

しばしば「意志力」は、目標を完遂するという「目的志向性」として自覚されることが多いでしょう。しかし被災された方がボランティアにサポートされたように、私たちが「目的志向性」を立ち上げる時、必ずそこに他者との関わりという「関係志向性」が機能していることを忘れてはなりません。

たとえば、2歳前後から幼児は母親から離れて「一人遊び」を始めます。もちろんそれまでに母親の関わりが豊かでなければ、幼児はこの「一人遊び」の「目的志向性」に取り組むことができません。そしてこの「一人遊び」を通して、単独で問題解決に取り組むという「意志力」を幼児は獲得してゆきます。それまでの融合一体化していた母子関係から少しだけ自立して、相互にサポートし合う新たな家族関係へ向かって「関係志向性」が立ち上がるのです。

このように「目的志向性」と「関係志向性」は、相互に連携して私たちの「意志力」をサポートしています。そして困難な事態に陥っても「意志力」はレジリエンス(逆境から離脱する力／折れない心)として、私たちを危機から守ってくれているのです。

保坂隆先生が協会顧問にご就任されました

この度協会顧問にご就任いただきました保坂先生をご紹介します。

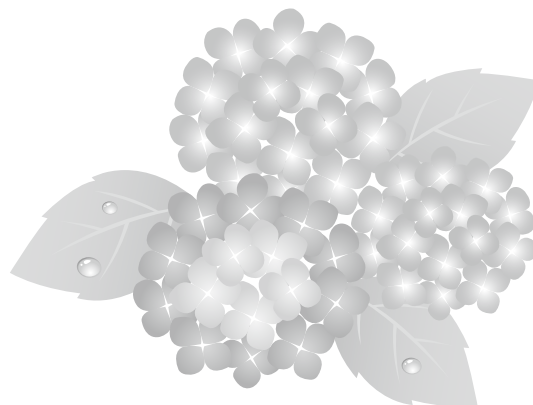
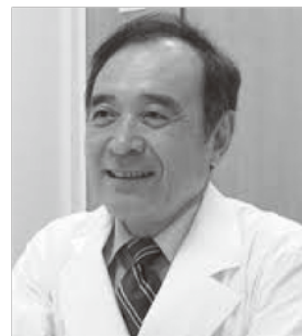
保坂 隆(ほさか たかし)先生、医学博士。ご専門、リエゾン精神医学,精神腫瘍医,緩和ケア。慶應義塾大学医学部卒業後、カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)留学。

東海大学医学部教授を経て、現在、聖路加国際病院精神腫瘍科部長及びリエゾンセンター長兼務。聖路加国際大学臨床教授,京都府立医大精神科客員教授,横浜市大医学部客員教授他。

最新刊:『苦悩力一精神科医が明かす空海の生と死』さくら舎,東京,2014他、多数。

厚労省科学研究として、「がん患者や家族が必要とする社会的サポートやグループカウンセリングの有用性に関する研究」、他多数のご実績を重ねておられます。

本年4月19日東京林野会館にて、協会顧問ご就任記念講演会「ケア従事者のストレス」が多くの会員を集めて開催されました。保坂先生が当協会への関わりを深めていただいたのは、沖縄での行動形成法ワークショップのご参加であったとうかがっています。まさに品川先生のいう「目的志向性が関係志向性をサポートする」ということと思えます。今後とも先生のご指導をいただき、さらに協会の発展に私たちは連携を進めてゆきたいと思えます。(事務局)



行動形成法の効果が統計学的に検証されました。

行動形成法の統計学的検証にご協力ご指導をいただいている佐々木先生より、以下の結果が示されました。このご報告により、行動形成法は参加者の自己効力感 (self-efficacy) の向上に効果が認められました。協会の「目的志向性」が客観的に立証され、私たちの「関係志向性」は大いにエンパワーメントさせていただきました(品川)。

行動形成法が参加者の自己肯定感に与える影響の検証

〔仮説〕

行動形成法に参加することで、参加者の自己肯定感が向上する。

〔検証方法〕

各参加者が最初に参加したセッションのGSES-pre-テスト得点をベースラインとして、最も得点が高くなったGSES-postテスト得点との差の有意性を検証する。

〔結果〕

最初に参加したセッションのGSES-preテスト得点は平均6.8 (SD3.6)、最も点数が高くなったGSES-post得点は平均9.9 (SD4.2)、(N=31) ($r=.826$) で、有意に得点が高くなっていた ($t=7.228$, $df=30$, $p<.001$) ことから、行動形成法は参加者の自己効力感の向上に寄与したことが示された。

佐々木久長 (秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻・教授)

NET研修生・2014年度募集要項

日本ケア・カウンセリング研究所長 品川博二

I.目的:NET研修生は、NET通信教育を通して、日本ケア・カウンセリング協会の「認定ケア・カウンセラー」および「認定講師」の養成を目的とします。

II.教育方法:①インターネット(NET)を利用して、研修生の臨床活動や理論構築を通じた自己成長をサポートします。

②課題レポート提出とメールリンク(ML)を利用したNET討議等を実施。臨床実習科目と協会プロジェクトへの参加、指定図書のスマリー(要約)提出などを行います。

③一定の実績を達成した研修生は、講師の研修サポートとして、協会の研修に無料で参加していただきます。

④臨床研修生は4年間の基礎研修期間でケア・カウンセラー1級以上の取得を目指します(すでにケア・カウンセラー1~4級をお持ちの方は、期間が短縮されます)。

⑤臨床研修生は更に4年間の専門研修期間で、認定講師の合格を目指します。

III.応募期間:2014年7月1日(火)~31日(木)24時

IV.考査方法:「審査書類」(小論文)にて選考(学科試験は実施しません)。

V.募集対象:以下の①~③の該当者で、若干名を募集します。

①5年以上の臨床経験があるケア従事者(職種は不問)。

②協会正会員であること。

③インターネットによる「通信教育」が受講可能な者(携帯メール・FAX・郵便は不可)。

VI.審査申請手順:①事務局(npo-jcca@npojcca.org)へ審査書類をメールで請求する。

②審査料:4,000円を下記のいずれかの口座に払い込む。

③結果発表:8月15日までに、本人にメールで通知する。

VII.指導料:①半期払い 6万円

②年間一括払い 12万円

③3回払い 4万円(+税)

郵便振替口座 00120-9-19423

日本ケア・カウンセリング研究所

銀行口座 みずほ銀行五井支店 普通1643033

日本ケア・カウンセリング研究所

(*合格通知を受信するまでは、振り込まないでください)

審査をご希望の方は、審査書類を事務局までメールでご請求ください。
ご記入後7月31日までに日本ケア・カウンセリング研究所に送信してください。

第15回 総会のご案内

今年の総会は大阪「クロス・ウェーブ梅田」(〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町 1-12)で開催いたします。JR「大阪」駅南口改札から徒歩約15分 阪急「梅田」駅から徒歩約13分の利便性の高い場所にあります。

正会員の皆様は、ぜひお集まりください。

なお、特別プログラムのため、研修チケットはご利用いただけませんことをご了承ください。

総 会

2014年11月16日(日) 10～16時

クロス・ウェーブ梅田(会場:クロスルーム)

参加費:5,000円(昼食込)(5単位)

プレゼミ(総会前泊研修)

2014年11月15日(土) 15～22時

クロス・ウェーブ梅田(会場:クロスルーム)

参加費:25,000円(1泊夕・朝食込)(15単位)

(全室シングル)

各プログラムなどは次号の通信でお知らせいたします。

ケア・カウンセラー(4～1級)筆記試験のご案内

2014年11月15日(土) 13:30～14:30

クロス・ウェーブ梅田(会場:クロスルーム)

受験資格などの詳細については、決まり次第ホームページならびに次号通信でお知らせいたします。



2014年6月-10月 ケア・カウンセリング研修予定

研修予定は変更の場合もあります。最新の情報はホームページでご確認ください。

日時	場所	課程	科目	研修名	会場	単位	参加費	申込 事前振込 締切
6月11日(水)19:00~20:50	東京	専門	実習	セルフケース検討会 (新宿精神保健研究会)要守秘義務	クレインハウス	2	¥2,000	6/4
6月13日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	死の物語の多層性/ ペットロスの<痛み>を通しての気づき	千葉県社会福祉研修センター	7	¥7,000	6/6
6月15日(日)13:00~16:00	東京	専門	選択	ケア・カウンセリングカレッジ「精神障害者の社会復帰の コンセプトとフォームを検討する」須田ちひろ 精神保健福祉士	がんばれ!子供村	4	¥4,000	6/6
6月21日(土)13:00~18:00 6月22日(日)10:00~16:00	沖縄	共通	選択	行動形成法日帰りワークショップ	沖縄船員会館	16	¥16,000	6/13
7月5日(土)10:00~16:00	東京	専門	選択	ケア・カウンセリングカレッジ「死の物語の多層性/ペット ロスの危機場面から」福井敦子 看護師/認定講師	がんばれ!子供村	7	¥7,000	6/27
7月11日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	レジリエンス(折れない心)を 知っていますか?/打たれ弱い私!	千葉県社会福祉研修センター	7	¥7,000	7/4
7月13日(日)10:00~16:00	姫路	基礎	必修	初級I「ケア・カウンセリング入門/ 対人トラブルをどう超えるか!」	姫路市民会館	7	¥7,000	7/4
7月16日(水)19:00~20:50	東京	専門	実習	セルフケース検討会 (新宿精神保健研究会)要守秘義務	クレインハウス	2	¥2,000	7/9
7月20日(日)10:00~16:00	横浜	共通	選択	ワンデイ・セミナー「レジリエンス(逆境力) 知っていますか?」	ウイリング横浜	7	¥7,000	7/11
7月25日(金)18:30~20:30	札幌	共通	選択	市民講座「自立と孤独の心理学」	札幌学院大学社会連携センター	1	¥1,000	7/18
7月26日(土)10:00~16:00	札幌	共通	選択	ワンデイ・セミナー 「新人看護職員研修①(理論編)」	札幌医大保健医療学部602号室	7	¥7,000	7/18
7月26日(土)16:15~17:45	札幌	専門	実習	行動形成法セッション	札幌医大保健医療学部602号室	2	¥2,000	7/18
7月27日(日)10:00~16:00	札幌	基礎	必修	中級① レジリエンス(逆境力)の視点から	札幌医大保健医療学部602号室	7	¥7,000	7/18
7月27日(日)13:00~16:00	東京	共通	選択	首都圏エリアフォーラム(シェアリング・傾聴)	音羽協会本部	1	¥1,000	7/18
8月1日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	臨床における傾聴の意義と方法/ 黙って聞いてほしいいいんじゃないよ!	千葉県社会福祉研修センター	7	¥7,000	7/25
8月16日(土)10:00~16:00	東京	専門	選択	ケア・カウンセリングカレッジ「村田理論における傾聴の 意義と方法」 高阪悠二 臨床心理士/認定講師補	がんばれ!子供村	7	¥7,000	8/8
8月17日(日)10:00~16:00	姫路	基礎	必修	初級II「コミュニケーション理論と技術/ 相手の気持ちを受け止めるスキル」	姫路市民会館	7	¥7,000	8/8
8月22日(金)18:00~20:00	秋田	専門	実習	行動形成法セッション	ジョイナス 第一研修室	2	¥2,000	8/15
8月23日(土)10:00~12:00	秋田	専門	実習	行動形成法セッション	ユースパル 大会議室	2	¥2,000	8/15
8月23日(土)14:00~深夜	秋田	—	—	第88回大曲花火大会(バスツアー+宿泊代)	ユースパル	—	¥16,000	8/15
8月24日(日)10:00~16:00	秋田	共通	選択	ワンデイセミナー「行動形成法」	ユースパル 大会議室	7	¥7,000	8/15
9月7日(日)10:00~16:00	札幌	基礎	必修	中級II 「ロールプレイ法/対人関係力を高める」	札幌医大保健医療学部602号室	7	¥7,000	8/29
9月14日(日)10:00~16:00	横浜	共通	選択	ワンデイセミナー「生活習慣病の心理学 /患者をエンパワーメントする方法」	ウイリング横浜	7	¥7,000	9/5
9月15日(月・祝)10:00~16:00	姫路	基礎	必修	初級III「人間関係の深層心理/ うらみの心理を乗り越える」	イーグレ姫路	7	¥7,000	9/8
9月19日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	生活習慣病とセルフコントロール/ なぜ意思は弱いのか?	千葉県社会福祉研修センター	7	¥7,000	9/12
9月20日(土)13:00~16:00	東京	専門	選択	精神保健特別講演 「レジリエンスとエンパワーメント」	新宿区内	3	¥3,000	9/12
9月27日(土)10:00~16:00	東京	専門	実習	がん患者の行動形成法 (ケア・カウンセラー2級以上)	聖路加国際病院	7	¥7,000	9/19
10月3日(金)18:30~20:30	札幌	共通	選択	市民講座「傾聴ボランティアのすすめ」	札幌学院大学社会連携センター	1	¥1,000	9/26
10月4日(土)10:00~16:00	札幌	共通	選択	ワンデイセミナー 「新人看護職員研修②(実践編)」	札幌医大保健医療学部602号室	7	¥7,000	9/26
10月5日(日)10:00~16:00	札幌	基礎	必修	中級III 「シェアリング法/対人受容を深める。」	札幌医大基礎医学研究棟5階会議室	7	¥7,000	9/26

日時	場所	課程	科目	研修名	会場	単位	参加費	申込 事前振込 締切
10月13日(月・祝)10:00~16:00	東京	専門	選択	ケア・カウンセリングカレッジ「言語構成ゲームを導入した特別支援学級の実践」若林宏行 スクールカウンセラー/客員講師	がんばれ!子供村	7	¥7,000	10/3
10月17日(金)10:00~17:00	千葉	共通	選択	脳科学からみた認知症/その理解と予防法	千葉県社会福祉研修センター	7	¥7,000	10/10
10月18日(土)10:00~12:00	仙台	専門	実習	セルフケース検討会	アエル 6階セミナールーム1A	2	¥2,000	10/10
10月19日(日)13:00~15:00	宮古	—	—	東北支援プログラム「傾聴ボランティア養成講座」	宮古市予定(決定次第HP掲載)	なし	無料	10/10
10月25日(土)13:00~18:00 10月26日(日)10:00~16:00	沖縄	共通	選択	行動形成法日帰りワークショップ	沖縄船員会館	16	¥16,000	10/17

○柏市民講座(アロハート)《研究所事業・案内宣伝は不要》

日時	場所	課程	科目	研修名	会場
6月12日(木)13:00~15:00 7月10日(木)13:00~15:00 8月21日(木)13:00~15:00 9月11日(木)13:00~15:00 10月9日(木)13:00~15:00	千葉	共通	選択	柏ケア・カウンセリング講座	柏市中央公民館 (申込・お問い合わせはNPO法人アロハート 04-7149-8882)

事務局からのお知らせ

研修チケットについて

利用条件:正会員のみが購入・使用できます。

種類:1,000円(白色)・5,000円(黄色)の2種類あり、セット販売となります。

1万円セット=12,000円分(1,000円チケット12枚)

3万円セット=39,000円分(5,000円チケット6枚+1,000円チケット9枚)

5万円セット=70,000円分(5,000円チケット10枚+1,000円チケット20枚)→一番お得です!

購入方法:A 研修会場(1万円セットのみ)

B 事務局へ申込み

- ご希望のセットと数量をお知らせください。(WEB・メール・電話・ファックス)
協会ホームページよりWEB申し込みされた方は、1WEBポイントが付きます
(10WEBポイントで1,000円分の研修チケットをさしあげます)。

- 折り返し確認のご連絡を差し上げますので、その後お振込みください。

お振込先 振込先:①郵便局の「払込取扱票」にてお振込ください。

口座記号番号:00110-7-147466

加入者名: 日本ケア・カウンセリング協会

②みずほ銀行 池袋支店 普通口座 4061177

口座名義 (特非)日本ケア・カウンセリング協会

- 入金確認後に研修チケットを郵送いたします。入金日がチケット発行日となります。
- 研修当日、該当金額分のチケットに氏名、講座名、参加日をご記入の上、ご提出ください。
チケットが足りない場合は、受付で1万円セット(1万円セットのみ)をご購入いただくか現金をお支払いください。

有効期限:発行日より2年間です。期限が切れた場合は事務局までお知らせください。

その他:ワークショップにご参加の場合、参加費のうち宿泊費(1泊2食込)15,000円は研修チケットがご利用できません。

お手数ですが事前に振込みいただくことをご了承ください。

※NET臨研生および通学臨研生は、専用チケットのご購入が必要ですので、必ず事務局へお申込ください。

現在進呈されているチケット及びwebポイントの内容

- ① WEBで研修申込み⇒受講証を不要またはメールで受信すると1P進呈(正会員対象)
- ② WEBでチケット購入すると1P進呈(正会員対象)
- ③ 10Pたまると1,000円チケット進呈(正会員対象)
- ④ 非会員が会場で入会申込書を提出&年会費を支払うと3,000円チケット進呈(非会員対象)
- ⑤ 非会員が新人の方を連れてきた場合、双方に1,000円チケット進呈(非会員対象)

早期申込特典

4,000円以上の研修に早期申込みすると1,000円チケット進呈(正会員対象)

条件⇒2週間前までにweb申し込み・受講証をメールで受信・受講証不要・年会費自動振替完了・メルマガ登録完了。

※当日の研修には使用不可(次回以降の研修にご使用ください)

◎臨研究生は対象外

紹介割引について

- ◇正会員の方が、研修に非会員(初めての参加に限ります。)の方を連れてきた場合、双方の参加費が半額になります。
- ◇非会員の方の半額は初回1回のみ。
- ◇他の割引券との併用はできません。
- ◇研修申込の際に「紹介割引」の旨をかならず事前にお申し出ください。
(研修後の返金は原則できませんのでご注意ください。)

メールマガジン登録のおすすめ

研修情報などの最新情報を毎週木曜日にシナダスのコメントと一緒にメールでお知らせする配信サービスを行っています。急遽会場変更・研修中止等も配信予定ですので、会員の方は必ずご登録ください。

登録無料です。

携帯電話からお名前・メルマガ希望とご入力いただき、協会アドレスへ送信してください。

またはQRコードにアクセスしてご登録ください。

PCからは<http://www.npoicca.org/mailmagazine.html> からどうぞ。

