



ケア・カウンセリング 通信

vol.

55

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

2016年10月発行

「気分」の認知行動療法

～体験ハイラーキにおける能動性の活性化～

協会代表理事 品川博二

「気分」とは何か？

私たちは、為すべき課題を目の前にしても、「気分が乗らない」ので取り掛かれない場合がある。たとえば、締め切りがせまっているのに、まるで筆がすすまない(マウスが動かない)時の苦しみは、なんとも辛いものである。

「気分」とは何か？それは私たちが体験する感情とかなり重なるが、その性質は案外異なる。また感覚と直結していながら、そのレベルとレンジも同じではない。一方で、「気分」は思考と密接な関係をもっている。「理論はあちらからやって来る。私はそれを言葉にしているだけだ」とは、A、アインシュタインの言葉であるが、これも「気分」の為せる業と思われる。また、湯川秀樹は、雨戸に降りかかる雨の音を、まどろみながら聞いている時、原子核の中間子理論を思いついたと述べている。「気分」とは、感覚を基礎に、感情を主調として、思考を拓く、まことにホリスティック(全体的)な認知機能である。

もともと「気」とは、中国の思想で「宇宙を満たすエネルギー」のようなもの、と考えられていたようだ。この宇宙のエネルギーに触れて、「気」を分かち得ることが「気分」なのである。沢山のエネルギーを得られれば「元気」であり、エネルギーを充填できなければ、「弱気」である。エネルギーを恒常的に得られない状態が続けば「病気」となる。

気を共有できれば、「気が合う」関係である。あるいは互いに「気をつかう」こともあるだろう。こうしてみると「気分」は、単に個体内の現象のみならず、個体間の現象を記述していることに気づく。まさに「気分」は人間関係を記述する概念でもあるのだ。

セルフ・モニタリングと「気分」

端的に言えば、「気分」とは、「体験ハイラーキ」におけるセルフ・モニタリングの機能と理解できよう。ここでいう体験ハイラーキとは、私たちの体験を感覚・感情・思考でモニタリングする認知の階層モデルである。実のところ、私たちは、ある体験過程を必ずしも体験ハイラーキの全体でモニタリングできているとは限らない。怒りの感情で暴走する者は、その行動の結果が自他にどのような結果をもたらすかの、思考の働きがモ

ニタリングできてない。練習に不足のある選手は、自己の身体(感覚)と意志(思考)とのマッチングに齟齬があり、良い成果を出せないだろう。自由な感性(感覚)が働かない数学者には、たとえば150年間の難問の「リーマン予想」(素数と素粒子論の関係)を解くことはできないのだ。

「気分」が良ければ、私たちは自己の感覚・感情・思考を「整った体験」として認知できるはずだ。たとえば末期がんの患者の傍に寄り添うことは、ストレスではあるが、プロ意識のあるケア従事者の「気分」は、この遂行に揺るぎを見せないだろう。暴力的な態度を見せる精神障害者に、寛容な態度を保てる精神科ナースの覚悟も「気分」の為せる業である。他人援助の専門家は、まちがいなく、適切な体験ハイアラキーによる「気分」を機能させている(はずだ)。

行動形成法のターゲットは「気分」の転換だ!

この「気分」の「整い」(セルフ・モニタリングとセルフ・コントロール)の成果が、「主体的な能動性」としての問題解決行動である。この問題解決行動の為に、思考は過去のデータを検討し、未来の事態を予測し、現在の為すべき事柄を選択する。体験ハイアラキーではこの思考の選択に、感情、感覚の認知をコントロール(整わせる)のである。感情は問題解決の遂行に必要な側面を焦点化し、障害となる感情面を抑制する。感覚は遂行に必要な機能を賦活し、障害となる機能を低下させる。これらの感覚・感情・思考の連携が機能的にセットできる状況を、自己効力感(self-efficacy)が高いと言う。

健康社会学者A.アントノフスキーの提唱する、「首尾一貫感覚(sense of coherence/SOC)とは、これらのセルフ・モニタリングとセルフ・コントロールとの「気分」の、まさに「統一感」を意味するものであると理解できよう。SOC 理論では「感覚」という用語が使用されているが、これは「気分」に相当する用語であり、体験ハイアラキーの「整い」を機能させる概念であると思われる。

これまで述べてきた視点から述べれば、行動形成法とは、「気分」を変える集団認知行動療法であることが理解できるだろう。行動形成法のリーダーは「今、気分はいかがですか?」と何度も事例提供者に尋ねる。これは行動形成法の目的が、事例提供者の行動変容ではなく、「気分」の転換にあるからだ。行動形成法における「中くらいの池」(出来るはずなのに、何故か一日延ばし)は、行動変容の真のターゲットではない。「中くらいの池」は、真のターゲットではない故に、事例提供者(クライアント)に「安全に操作可能」な課題なのである。

「中くらいの池」は「自己効力感が成立しながら、遂行行動が抑制されている」問題解決場面である。そこに適切な他者のサポートがあれば、「気分」が変わって、抑制されていた能動性が立ち上がる可能性が高いのである。それゆえに、事例提供者がメンバーにサポートされて、「思わず浮かぶシーン」の修正ロールプレイを行うと、それは「ワン・フレーズ、ワン・アクション」にも関わらず、大きな気分転換が得られるのである。従来の認知行動療法の治療ターゲットが、問題行動の行動変容であるのに対して、行動形成法は「気分転換」がそのターゲットなのである。

第17回 総会 開催要項

日時 2016年11月13日(日)10:00~16:00
場所 聖路加国際病院
研修室A(旧館5階:聖路加国際大学キャンパス内)
〒104-8560 東京都中央区明石町9-1

●最寄駅からの所要時間

- 地下鉄東京メトロ日比谷線「築地」駅下車(3,4番出口)から、徒歩7分
- 地下鉄東京メトロ有楽町線「新富町」駅下車(6番出口)から、徒歩8分

プログラム 総会テーマ「首尾一貫感覚(SOC)を理解する」

午前
・基調講演「ケア・カウンセリングと首尾一貫感覚(SOC)」代表理事 品川博二
・特別講演「私がケア・カウンセリングに期待すること」大川嶺子(沖縄看護大学准教授)

午後
・功労賞受賞(団体)「東北エリア支部(盛岡地区支部)」
(受賞内容)「盛岡地区支部の再構築の功績」
(個人)豊田裕子(中部エリア理事) 大西知明(中部エリア理事)
(受賞内容)「三重県看護協会への働きかけの功績」

・総会(議案の討議と承認)

・レクチャー・フォーラム「他者援助と自己成長／援助場面で発見する<内なる課題>」
認定助講師・認定講師捕を媒介としたグループにわかれて討議。
レクチャー&コーディネーター：品川 博二(代表理事)

単位 5単位(プレゼミと同時に申込をされた場合、「集中ワークショップ」15単位として登録されます。)

参加費 6,500円(*聖路加病院本館レストランでランチを予約しております(¥1500込)
※ランチを予約されない方は、会場周辺に適切な食事場所は無い為、各自でご用意されるか、聖路加
ガーデン(徒歩5分)食堂街までお願いします。
※総会は研修チケットが利用できません。

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

※通信欄に「2016年総会参加費」と必ずご記入ください。

②みずほ銀行もご利用いただけます。

ただし、お振込みの際にお振込み内容を事務局までご連絡ください。

口座番号: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

*お振込みの控えは、当日ご持参ください。(この「控え」が総会入場パスになります)

参加申込 ホームページ(WEB申込)、メール、電話、FAXでお申込ください。

申込〆切り 10月31日(火)(振込期限も同日)

ご注意:参加・不参加にかかわらず、同封の委任状葉書を必ずご返送ください。
委任状が足りないと、NPO法の規定で再度、総会を招集しなくてはなりません!
どうかご協力をお願いいたします。

プレゼミ（総会前日研修）開催要項

日時 2016年11月12日(土) 15:00～20:50

場所 聖路加国際病院 研修室A(旧館5階:聖路加国際大学キャンパス内)

プログラム 「行動形成法を解析する／時間・空間・関係アプローチ」 認定講師 品川博二
行動形成法はこの数年で大きな変化を遂げています。今回は「首尾一貫感覚」(SOC理論)の視点から時間・空間・関係的な視点での解析アプローチを試みます。事例提供者の「健康生成への目的志向性」が、実は行動形成法の理解のフレームとなっていることを理解できればと思います。

単位 10単位(総会と同時に申込をされた場合、「集中ワークショップ」15単位として登録されます。)

参加費 12,000円 (特別プログラムのため研修チケットは利用できません。)
12日夕食(お弁当)込の料金です。
業務の都合で、12日夕食を取らなくとも返金が出来ません。
お振込みは総会参加費と兼用できます。通信欄に「総会およびプレゼミ参加」と記入し、合計額を送金してください。振込先は総会と同じです。

参加申込 ホームページ(WEB申込)、メール、電話、FAXでお申込ください。

申込〆切り 10月31日(火) (お振込みも10月31日(火)まで。)
☆今回は**各自で宿泊先をお手配いただくこととなります**ことをご承知ください。交通手段のお手配などもお早めをお願いいたします。
☆キャンセルの場合は10月31日(火)15時までに事務局までご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、予約の都合上キャンセル料(2,000円)が発生しますのでご注意ください。



● 最寄駅からの所要時間

- 地下鉄東京メトロ日比谷線
「築地」駅下車(3、4番出口)から、徒歩7分
- 地下鉄東京メトロ有楽町線
「新富町」駅下車(6番出口)から、徒歩8分

平成28年 認定講師補・ケア・カウンセラー筆記試験・受験用項

★日 時

2016年11月12日(土) 13:15-14:15

★場 所

聖路加国際病院 研修室A(旧館5階:聖路加国際大学キャンパス内)

★受験資格

①以下の所定の研修単位の取得者で、1級・2級・3級・登録、および認定講師補申請希望者。

基礎・専門の必修・選択の科目にこだわらず、下記の総単位数で受験が可能です。

<総単位数による受験資格者>

(A)3級受験 → 総単位数140単位の取得者、

(B)2級受験 → 総単位数175単位の取得者、

(C)1級受験 → 総単位数210単位の取得者(クライアント体験が修了している者)

※4級は筆記試験を行わず書類選考(レポート審査)のみとする。

(A)4級レポートテーマ: 「私がケア・カウンセリングに望むこと」

(B)105単位以上取得しているか、または基礎課程(初級・中級・上級)の各単位を修了(72単位)取得している。

②協会正会員として継続して1年以上籍に在る者(会費滞納者は不可)かつ、会費の郵便自動払込手続きが完了している者。

③認定講師補受験は、以下の要件を満たすケア・カウンセラー1級登録者。

(A)ケア・カウンセラー1級登録後、2年経過している。

(B)試行カウンセリングのレポートを提出しレポート審査に合格している。

(C)ケア・カウンセラー個人ガイダンスを2回受講し、レポート審査に合格している。

★申込方法

「ケア・カウンセラー受験申請書」(協会ホームページからプリントアウトまたは事務局に請求)に所定の申請事項を記載のうえ、受講記録(総単位数が記載されている)のコピーを添付してご提出ください。

★申込〆切

10月31日(火)までにメール、電話、ファックスで申込み、10月31日(火)までに各自で管理している受講記録のコピーを提出してください。

★受験料

4級3,000円、3級4,000円、2級5,000円、1級8,000円、認定講師補10,000円

10月31日(火)までにお振込下さい。

★合否通知

12月中旬

2016年10月～12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
10月1日(土)15:00～18:00	沖縄	基礎	実習	行動形成法ワークショップ ①理論講演	沖縄統合医療学院	3	¥3,000	9/23
10月2日(日)10:00～16:00	沖縄	基礎	実習	行動形成法ワークショップ ②演習実践	沖縄統合医療学院	8	¥8,000	9/23
10月8日(土)10:00～16:00	東京	基礎	選択	家族の深層構造/ 宮崎アニメの心理分析を通して!	「がんばれ!子供村」(池袋)	8	¥8,000	9/30
10月10日(月・祝)10:00～16:00	東京	基礎	選択	ストレス・チェック実際編	「がんばれ!子供村」(池袋)	8	¥8,000	9/30
10月12日(水)19:00～20:50	東京	専門	実習	セルフ・ケース検討会 (精神保健レジリエンス研究会) 要守秘義務	クレインハウス	2	¥2,000	10/7
10月15日(土)10:00～16:00	仙台	基礎	選択	私の職場の困ったさん/ 発達障害を理解する	仙台市民会館	8	¥8,000	10/7
10月16日(日)10:00～16:00	岩手	基礎	選択	私の職場の困ったさん/ 発達障害を理解する	盛岡市アイスアリーナ第1会議室	5	¥5,000	10/7
10月21日(金)10:00～16:00	千葉	共通	選択	家族の深層構造/ 宮崎アニメの心理分析を通して!	千葉県社会福祉研修センター	8	¥8,000	10/14
10月26日(水)19:00～20:50	東京	専門	実習	臨床レジリエンス研究会	「がんばれ!子供村」(池袋)	2	¥2,000	10/19
10月28日(金)19:00～20:30	札幌	共通	選択	市民講座 「元気の出る心理学/夢分析入門」	札幌学院大学社会連携センター	1	¥1,000	10/21
10月29日(土)15:00～21:00	札幌	基礎	実習	行動形成法ワークショップ	北広島クラッセホテル	14	¥27,000 (宿泊 研修費) (日帰り 10単位 15,000円 夕食込)	10/21
10月30日(日)10:00～12:00								
11月2日(水)19:00～20:30	東京	専門	選択	臨床レジリエンス研究会	「がんばれ!子供村」(池袋)	2	¥2,000	10/28
11月5日(土)10:00～16:00	東京	基礎	選択	「ヒヤリハット」を再構築する!	「がんばれ!子供村」(池袋)	8	¥8,000	10/28
11月12日(土)13:00～14:30	東京	—	—	認定講師、 ケア・カウンセラー筆記試験	聖路加国際病院研修室A (旧館 聖路加国際大学キャンパス内)	—	別記	10/31
11月12日(土)15:00～20:50	東京	共通	選択	プレゼミ	聖路加国際病院研修室A (旧館 聖路加国際大学キャンパス内)	10	¥12,000 (夕食 弁当込)	10/31
11月13日(日)10:00～16:00	東京	共通	選択	第17回 総会	聖路加国際病院研修室A (旧館 聖路加国際大学キャンパス内)	5	¥6,500 (昼食 ランチ込)	10/31
11月16日(水)19:00～20:30	沖縄	専門	実習	沖縄行動形成法研究会	那覇市立病院	2	¥2,000	11/11
11月18日(金)10:00～16:00	千葉	共通	選択	感情リテラシー/巻き込まれず、 感情を活かす!	千葉県社会福祉研修センター	8	¥8,000	11/11

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
11月19日(土)10:00～16:00	東京	専門	実習	精神障害者特論&家族会実習①	「がんばれ!子供村」&足立区家族会	8	¥8,000	10/28
11月20日(日)10:00～16:00	札幌	基礎	実習	(エリア自主研修) 行動形成法セッション	札幌医大保健医療学部602号	2	¥2,000	11/11
11月27日(日)13:30～15:30	東京	専門	実習	精神障害者特論&家族会実習②	東大病院	2	¥2,000	10/28
11月30日(水)19:00～20:30	東京	専門	選択	臨床レジリエンス研究会	「がんばれ!子供村」(池袋)	2	¥2,000	11/25
12月3日(土)10:00～16:00	東京	基礎	選択	「承認をめぐる病」/ いま若者は何に脅えているのか?	「がんばれ!子供村」(池袋)	8	¥8,000	11/25
12月4日(日)10:00～16:00	全国	共通	実習	ON LINE 個人ガイダンス	各自宅	2	¥4,000	11/25
12月7日(水)19:00～20:50	東京	専門	実習	臨床レジリエンス研究会	クレインハウス	2	¥2,000	12/2
12月9日(金)10:00～16:00	千葉	共通	選択	ケア従事者の為の プレゼン能力の開発	千葉県社会福祉研修センター	8	¥8,000	12/2
12月11日(日)10:00～16:00	名古屋	基礎	選択	家族の深層構造/ 宮崎アニメの心理分析を通して!	名古屋市立大学病院(本部棟)	8	¥8,000	12/2
12月14日(水)19:00～20:50	東京	専門	選択	臨床レジリエンス研究会	「がんばれ!子供村」(池袋)	2	¥2,000	12/9
12月16日(金)19:00～20:30	札幌	共通	選択	市民講座「元気の出る心理学 /カウンセリングの上手な受け方」	札幌学院大学社会連携センター	1	¥1,000	12/9
12月17日(土)10:00～16:00	札幌	基礎	必修	「承認をめぐる病」/ いま若者は何に脅えているのか?	札幌医大基礎医学研究棟5階会議室	8	¥8,000	12/9
12月17日(土)16:15～17:30	札幌	基礎	実習	行動形成法セッション	札幌医大基礎医学研究棟5階会議室	2	¥2,000	12/9
12月17日(土)18:30～20:30	札幌	基礎	選択	在宅支援者のレジリエンス (折れない心)講座	ちえりあ(札幌市生涯学習センター)	2	¥2,000	ライフネット に申込 011-684 -6842
12月18日(日)10:00～16:00	札幌	基礎	選択	基礎課程中級①シェアリング	札幌医大保健医療学部602号	8	¥8,000	12/9
12月21日(水)19:00～20:50	東京	専門	実習	セルフ・ケース検討会 (精神保健レジリエンス研究会) 要守秘義務	クレインハウス	2	¥2,000	12/16

○柏市民講座(アロハート)○《研究所事業》

日時	場所	課程	科目	研修名	会場
10月13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・お問合せはNPO法人アロハート 04-7149-8882)
11月24日(木)13:00～15:00					
12月8日(木)13:00～15:00					

事務局からのお知らせ

■2016年度(2016年10月1日～2017年9月30日)年会費の納入について
自動払込利用をされていない方は、同封の振込用紙にて8,000円をお振込ください。
(対象者の方には振込用紙を同封しています。)

*2016年4月1日より割引制度や研修チケットの利用法が一部改定となりました。

① 会員割引 研修チケット

会員のみ研修チケットの利用ができます(1万円セット/¥1,000×12枚)。

→従来の3万円・5万円セットは、2015年6月末をもちまして販売中止となりました。

② 新人割引

→「新人参加割引」(サンカワリ)

受講生(会員及び非会員)が新人と共に参加され、「新人紹介者カード」を提出されれば、紹介者と新人には一般価格の半額相当分の研修チケットを進呈します。

→「新人紹介割引」、(ショウカイワリ)

会員からの「新人紹介者カード」を持参された初参加者には、一般価格の半額相当分の研修チケットを進呈します。

③ 「早期申込み割引」(ハヤワリ)

会員が4000円以上の研修に4週間前までに協会HPで受講の申し込みを完了された場合、¥1,000チケットを進呈します。(事務局にメールで申し込みただけでは早割になりません)

*早割はNET上で申し込みが完結する場合の、会員だけの特権です。改めて事務局からのハガキ等の通知はできません。⑤のWebポイントもカウントできます。

④ 「会場入会割引」

研修会場で、非会員が入会されますと、¥3,000のチケットを進呈します。

⑤ NETでWebポイント(Webポイント10個で¥1,000チケット進呈)

受講生(会員と非会員)が、協会HPで受講の申し込みを完了された場合、Web1ポイントがつきます。

