

# 職場復帰のための 集団認知行動療法・アサーショントレーニング

休職中の悩み・復職についての問題を取り上げながら、認知行動療法やアサーショントレーニングについて一緒に学んでいきましょう。講義・ディスカッション・ワーク（ロールプレイング）を通して、認知行動療法やアサーションの基礎を学び、自己学習を継続できる土台を作ることを目的としています。

【セッションの概要】 火曜日9時30分～11時30分

プレセッション (説明会)	プログラムの説明 うつ病・躁うつ病について *説明会の後に、セッションに参加するかをご判断頂けます。
1回目	認知行動療法とはなにか？ 自分の「考え方のクセ」を知ろう
2回目	うつの思考6パターンとは 気分に注目しよう 状況・気分・思考のつながりを知ろう 自動思考をみつめよう
3回目	バランスのよい考え方をしよう 自動思考記録表の書き方
4回目	自動思考記録表をつけてみよう 生活リズムを整えるために
5回目	問題解決能力を高めよう
6回目	アクションプランを考えよう
7回目	自分を伝え、相手の気持ちを知る1 ロールプレイング
8回目	自分を伝え、相手の気持ちを知る2 ロールプレイング、まとめ

【場所】 健康指導室

【参加者】 最大10名職場復帰を予定されていて原則8回全て参加可能な方。（主治医の同意が必要です）

【スタッフ】 医師・公認心理師

【テキスト】 集団認知行動療法テキスト

【参加費】 医療保険適用（通院集団精神療法）

【参加証・修了証】 セッション終了後に、8回全セッション参加された方には修了証を、1回以上欠席された方には参加証をお渡しいたします。

## 1. 認知行動療法とは？

認知行動療法とは、「考え方のクセ」や「ものごとの捉え方」といった自分の認知のパターンを知り、より柔軟性のあるものに変化させていくことで、抑うつ感や不安感の改善を図ることを目的とした心理療法です。

ペンシルバニア大学認知療法センターの精神科医 アーロン・ベック (Aaron T. Beck) が考案した新しいタイプの精神療法であり、アメリカ精神医学会の治療ガイドラインでは軽・中度のうつ病の第一選択治療のひとつとされています。

## 2. アサーショントレーニングとは？

いつも相手に気を遣ってばかりで自分の言いたいことが伝えられない、相手が身勝手に思えてつい攻撃的になってしまう、気持ちのすれ違いや誤解で傷つくことが多い・・・アサーショントレーニングとは、自分の気持ちや意見を上手に人に伝え、人とのコミュニケーションをよりよいものにするためのアプローチです。

## 3. 職場復帰のための“集団”認知行動療法・アサーショントレーニング

認知行動療法は、個人面接で用いられることの多い治療法ですが、本セッションでは職場復帰をめざす方々と意見交換をしながらグループで学んでいきます。休職中の悩みや職場復帰に向けた不安感などを語り合い共有することで、孤独感を和らげていきます。また、復職に向けた具体的な対策を立てていけるようにします。

アサーショントレーニングは、グループディスカッションやロールプレイングも交えて行います。

## 4. セッションの内容：3つのC

自分の考え方のクセを知り、違う視点から広くものごとを見るための「認知面へのアプローチ：Cognition」（1回目～4回目）、自分の抱える問題を整理し具体的な対策を検討することで、セルフコントロール感覚を取り戻す「行動面へのアプローチ：self Control」（5回目～6回目）、自分を伝え、相手の気持ちを知る「対人コミュニケーションへのアプローチ：Communication」（7回目～8回目）の3本柱で構成されています。