

集団認知行動療法治療者の評価尺度の開発および研修制度の構築

分担研究者：中島 美鈴

独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター

研究趣旨：

目的：本研究では、集団認知行動療法の治療者の質担保の方法論の確立および効果的な集団精神療法実施のためのマニュアルと研修体制の整備を行うことを目的とする。

方法：集団認知行動療法に必要なスキルについて多職種からなる対人援助職チームでブレインストーミングを行いながら、集団認知行動療法治療者評価尺度およびロンドン大学のコアコンピテンシーリストに記載されたスキルを整理した。次にそれらのスキルを時系列に配置し直し、アニメーションをつけたり、ロールプレイ演習を入れたりしながら最も効果的な形式を探った。

結果：「集団認知行動療法治療者非認知について」(5スライド)、「集団の治療要因・プロセスと治療技法」(38スライド)、「ロンドン大学のコアコンピテンシーリスト」(11スライド)の3教材が完成した。

考察：G-CTSは特定の疾患によらない、集団認知行動療法の治療者の質に焦点づけた評価尺度としては、初のが作成できた点で学術的意義は高い。またその治療エッセンスを伝える研修教材は治療者養成に貢献するであろう。今後は、効果検証が課題である。

A. 研究目的

集団精神療法には、様々な対象、形態、内容（認知行動療法、精神力動的療法など）が混在しており、エビデンスレベルや質は不明確である。本研究では、集団認知行動療法の治療者の質担保の方法論の確立および効果的な集団精神療法実施のためのマニュアルと研修体制の整備を行うことを目的とする。

具体的には、以下の2つを実施する。

① 集団認知行動療法治療者評価尺度

(Group-Cognitive Therapy Scale: G-CTS) の論文を執筆する。

② 評価尺度を用いた研修案を作成する：評価尺度のエッセンスを、集団認知行動療法の実施場面における具体的な困りごとを解決するメソッドとして位置付けた研修スライドを作成する。

B. 研究方法

① G-CTS の論文化：

学術誌への投稿の際に査読者より指摘を受けたデータの解析方法について、再分析や大幅な構造の修正を試み、プレプリントとして公開した。また、修正後の論文を別の学術誌へ再度投稿した。

②G-CTS を用いた研修案の作成：
改めて集団認知行動療法に必要なスキルについて多職種からなる研究班員でブレーストーミングを行った。その結果をもとに、研修スライドを作成した。研修の形式については実際にロールプレイ演習やアニメーションを用いたスライドを試行するなどして試行錯誤しながら、最も効果的な形式を探った。

C. 研究結果

①G-CTS の論文化：

集団認知行動療法治療者評価尺度の論文をプレプリントとして出版した。また、学術雑誌へ投稿し、現在査読対応中である。

②G-CTS を用いた研修案の作成：

ブレーストーミングの結果、グループの中の集団力動だけでなくグループ開始までスタッフの準備や参加者の募集など幅広い技能についても研修する必要があることが指摘された。そのため、既に開発した G-CTS だ

けでなく、ロンドン大学のコアコンピテンシーリストを参考にして、研修内容を整理した(図 1)。

ただし、この時点では、セラピストに必要なスキルの羅列の研修内容であり、特に集団認知行動療法の初心者にはわかりにくくなるのが想定された。そのため、図 2 のような時系列で整理して参加者に実際に自分がセラピストとして実働するところをイメージできるように配慮した。具体的には、グループ全体では、準備期→初期→問題発生期→終結期および全体を通してという時系列に整理した。



図 2 グループの時系列

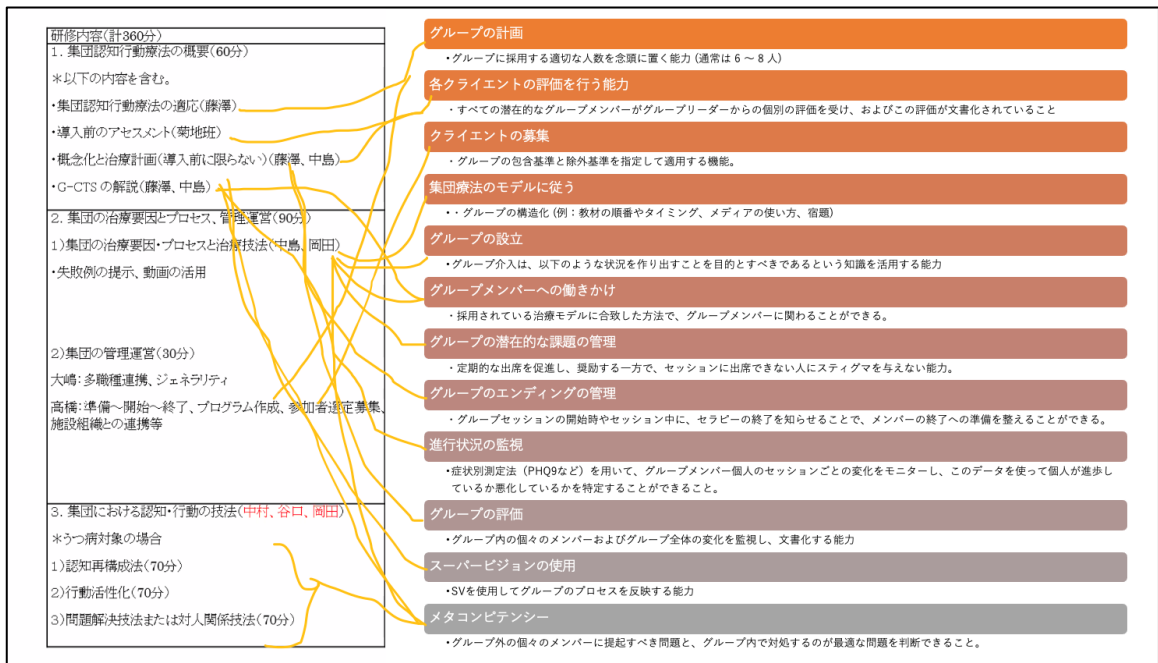


図 1 ロンドン大学のコアコンピテンシーリストと研修内容の対応

また、同様にセッション内では、チェックイン→アジェンダの設定→内容→まとめという構造を示した。

また、工夫の2点目としては、「初心者が陥りがちな失敗例」をアニメーションで示し、「なぜそれが効果的でないのか」を参加者にディスカッションしてもらい、能動的な研修参加を求め、その上で、効果的なセラピストの振る舞いをG-CTSのエッセンスとともに教えるスタイルをとることとした(図3)。

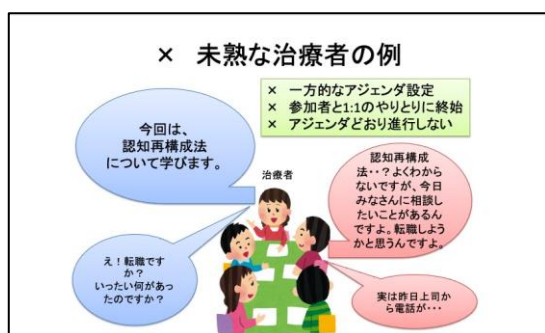


図3 初心者が陥りがちな対応例

こうして、「集団認知行動療法治療者非認知について」(5スライド)、「集団の治療要因・プロセスと治療技法」(38スライド)、「ロンドン大学のコアコンピテンシーリスト」(11スライド)の3教材が完成した。

D. 考察

本稿では、集団認知行動療法治療者評価尺度の論文化について、また、G-CTSを用いた研修案の作成について報告した。

G-CTSは特定の疾患によらない、集団認知行動療法の治療者の質に焦点づけた評価尺度としては、初のが作成できた時点で学術的意義は高い。またその治療エッセンスを伝える研修教材は治療者養成に貢献するであろう。今後は、研修教材を用いた効

果研究を行うことが課題である。

E. 結論

集団認知行動療法治療者評価尺度の論文化の進捗状況を報告した。また、それに基づいた研修教材が作成された。

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Ryuhei So, Misuzu Nakashima, Jane Pei-Chen Chang, Marcus P.J. Tan, Ryoma Kayano, Yasuyuki Okumura, Toru Horinouchi, Toshitaka Ii, Toshihide Kuroki, Tsuyoshi Akiyama : Gender Biases Toward People With Difficulty in Balancing Work and Family Due to ADHD: Two Case Vignette Randomized Studies Featuring Japanese Laypersons and Psychiatrists, *Cureus* 15(1) e34243. 2023
- 2) Misuzu Nakashima, Miki Matsunaga, Makoto Otani, Hironori Kuga, Daisuke Fujisawa: Development and Preliminary Validation of the Group Cognitive Therapy Scale to Measure Therapist Competence: Preprint from medRxiv. 2022
- 3) 中島 美鈴: 発達障害で青年期になって問題が顕在化する人たち. ころの科学 SPACIAL ISSUE2023 若者たちの生きづらさ (石垣琢磨: 編) 日本評論社 106-113, 2023
- 4) 中島 美鈴: 支援者が心を守りよい支援をするための認知行動療法-特集 支援者のメンタルヘルス. 更生保護 / 日本更生保護協会 編, 74(2) 18-22, 東京,

2023

- 5) 中島 美鈴:先延ばしによる悪循環から抜け出すヒント. Be! 特集「めんどくさい」への対処 149 14-18, 2022
- 6) 藤澤大介, 田島美幸, 田村 法子, 近藤裕美子, 大嶋伸雄, 岡島美朗, 岡田佳詠, 菊地俊暁, 耕野敏樹, 佐藤泰憲, 高橋章郎, 中川敦夫, 中島美鈴, 横山貴和子, 吉永尚紀, 大野裕:本邦における集団精神療法の現状と課題. 精神療法. 48 98-103, 2022
- 7) 松浦 桂, 梅本 育恵, 中島 美鈴, 中島俊, 伊藤 正哉, 立森 久照, 中尾 智博, 堀越 勝, 久我 弘典:成人期 ADHD に対する個人認知行動療法の国内医療機関における質的調査. 精神神経学雑誌 124(4 付録) S-517, 2022
- 8) 中島 美鈴:脱ダラダラ習慣! 1日3分やめるノート, すばる舎:東京, 2023
- 9) 中島 美鈴 (担当:編訳) (原著:マシュー・マッケイ, マーサ・デイビス, パトリック・ファニング):超簡単認知行動療法 -すぐに気分がよくなる 6つのスキル. 星和書店:東京、2022

2. 学会発表

- 1) 壬生玲, 中野眞樹子, 稲毛雅子, 中島美鈴,後藤剛, 大橋昌資, 秋山剛:COVID-19 流行下における研修会開催の試み〜ファシリテーターのためのマニュアル作成〜.第 13 回集団認知行動療法研究会学術総会, 東京, 2022
- 2) 中島 美鈴:成人期 ADHD の実行機能モデルに基づいた認知行動療法. 第 22 回日本認知療法・認知行動療法学

会, 東京, 2022

- 3) 中島 美鈴, 児玉 臨, 森 治美, 嶋根卓也:身近な人とのコミュニケーションスキルに焦点づけた少年用大麻再乱用防止プログラムの作成. 第 22 回日本認知療法・認知行動療学会, 東京, 2022
- 4) 中野眞樹子, 壬生玲, 福田有希子, 後藤剛, 富樫剛清, 前川麻友, 中島美鈴, 大橋昌資, 秋山剛:オンライン研修版集団認知行動療法研修会ファシリテーターのためのマニュアル作成と研修会の実施〜実践報告〜. 第 22 回日本認知療法・認知行動療学会, 東京, 2022
- 5) 小口真奈, 高橋史, 金澤潤一郎, 中島美鈴:成人期 ADHD 患者に対する心理的支援の社会実装に向けて. 第 22 回日本認知療法・認知行動療学会, 東京, 2022
- 6) 中島美鈴, 前田エミ, 牧野加寿美, 吉原翔太, 要 斉:成人期の注意欠如・多動症患者の集団認知行動療法の長期的効果検討. 第 22 回日本認知療法・認知行動療学会, 東京, 2022
- 7) 中島美鈴, 立森久照, 中尾智博, 堀越勝, 久我弘典:成人期の注意欠如・多動症当事者の心理社会的治療に関するニーズ調査. 第 22 回日本認知療法・認知行動療学会, 東京, 2022
- 8) 嶋根 卓也, 児玉 臨, 中島 美鈴, 森治美:シンポジウム 13 大麻使用少年の理解とサポート (1) 2022 年度アルコール・薬物依存関連学会合同学術総会, 仙台, 2022
- 9) 中野眞樹子, 壬生玲, 稲毛雅子, 中島

美鈴, 後藤剛, 大橋昌資, 秋山剛 : 集
団認知行動療法におけるファシリテ
ーターの重要性再考～コロナ流行状況で
の研修会開催の試み 第 19 回日本う
つ病学会, 大分, 2022

G. 知的所有権の取得状況(予定も含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

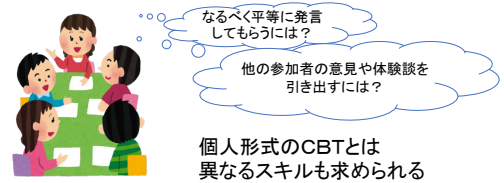
なし

3. その他

なし



集団認知行動療法における治療者の役割



集団認知行動療法を実践する治療者に求められる
コア・スキルの明確化、評価方法の確立のためにG-CTSが開発された。

CTS11項目+他の参加者との関係を用いた介入+行動チェックリスト=G-CTS

<p>CTSの項目</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. アジェンダの設定 2. フィードバック 3. 理解力 4. 対人能力 5. 共同作業 6. ペース調整および時間の有効使用 7. 誘導による発見 8. 重要な認知または行動への焦点づけ 9. 変化に向けた方略 10. 認知行動技法の実施 11. ホームワーク <p>+ 「他の参加者との関係を用いた介入」</p>	<p>セラピストの行動チェックリスト</p> <p>初感レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 治療者ははじめにアジェンダを設定した。 ✓ 時間割について参加者に示した。 ✓ アジェンダを適切な時期で設定した。 <p>中感レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ アジェンダを参加者と共同して設定... ✓ アジェンダがその参加者の問題の... <p>上感レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ そのセッションの参加者の状況に応じて 	<p>評定点</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 point: 認知行動療法といえない 1 point: 初心者としてもかなり問題が多い 2 point: 初心者としても問題がある 3 point: 初心者として合格レベル 4 point: 一人前の治療者として合格レベル 5 point: 一人前の治療者として秀逸レベル 6 point: 非常に卓越したレベル
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

集団認知行動療法治療者評価尺度(G-CTS)の項目一覧

<p>I 基本的な治療スキル</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 他の参加者との関係を用いた介入 2. アジェンダの設定 3. フィードバック* 4. 理解力* 5. 対人能力* 6. 共同作業* 7. ペース調整および時間の有効使用* 	<p>II 概念化、方略、技術</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. 誘導による発見 9. 重要な認知または行動への焦点づけ 10. 変化に向けた方略 11. 認知行動技法の実施 12. ホームワーク
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*各項目について0~6点で評定
*1項目少ない個別CBTのCTSでは合計40点前後が目安
*認知療法尺度(CTS)+集団CBTオリジナルに追加したもの(赤)

G-CTSの使い方

- グループCBTを行うにあたり必要なスキルを確認、学習できる
- 自己評価式でもちいることで、自分の実践の振り返り、反省的学習になる
- 他者評価式でもちいることで、SVで用いることができたり、治療者教育やピアSV（施設内のスタッフでおこなう）にも活用可能





- 1セッション 60-120分程度
- 頻度：1回/1-2週間
- メンバー：3-15名程度
- スタッフ:1-2名
- 1クール：10セッション前後が多い



広島大学病院における1クルールの流れ

心理教育セッション	導入1 病気を理解しよう 導入2 グループセミナーの説明
治療セッション	問題の整理と目標設定 第1回 さあ、はじめよう 第2回 生活の変化に目を向けよう 第3回 考え方のくせを見つけよう 第4回 考え方を再検討しよう
	認知への介入 第5回 気持ちが楽になるような考え方を見つけよう 第6回 成功と失敗を分析してみよう
	行動への介入 第7回 苦手な場面について練習してみよう 第8回 1週間の計画を立ててみよう
	再発予防 第9回 計画の立て方を再検討しよう 第10回 再発予防に向けて・修了式

『さあ！やってみよう集団認知行動療法 うつ・不安への支援のために』監修 集団認知行動療法研究会より

1セッションの流れ

チェックイン	前回からの橋渡し ホームワークの確認
アジェンダの設定	アジェンダの設定
内容	今日のアジェンダ（1つか2つ）
まとめ	学んだことのまとめ ホームワークの設定 フィードバックを引き出す

うつ病のウツ男さんの事例で流れをつかむ

仕事でわからないことがあっても人に聞けず何時間もかけて1人で調べるそのため仕事がたまる

周囲からの仕事の評価は悪くないのに

「自分は能力が低い会社のお荷物だ」と考えるように。



終わらない仕事のことがプレッシャーでやがて休日もそわそわ早朝覚醒



近況報告

最初にみなさんに1週間の近況報告をしてもらいます

治療者

最近、仕事のことでけっこうつらいですね。なんというか、自分はお荷物だなあって。

お仕事のことで悩まれているんですね。つらい中よくこられましたね。後ほど詳しくお聞かせ下さい。では次の方。

この一週間はよく眠れました。

**前回からの橋渡し
ホームワークの確認**

前は回は認知は感情に影響するということ学びましたね。ご自身の認知が感情に影響する例を探してくるのがホームワークでしたがいかがでしたか？

治療者

他の皆さんいかがでしたか？

ホームワーク、昨日の夜思い出して慌ててやりました

一応やったけど自信ないです。認知って難しいですね。

アジェンダ設定

近況報告の中でウツ男さんが“仕事のことで自分はお荷物だと考えてつらくなった”とおっしゃっていましたが、みなさんにも似た経験はありませんか？

治療者

みなさんに共通するテーマかもしれませんね。では、このことをアジェンダにするというのはいかがでしょう。今日学ぶ認知再構成法でじっくり検討することが役立つかもしれません。

私は周りの同僚に迷惑かけると考えるとつらくはないです。

あります、あります。全く一緒です。

状況をSlice of timeで切り出す

ウツ男さん、お仕事で自分はお荷物だと考えられた場面について教えてもらえますか？

治療者

そう感じられたのは最近のことですか？

ウツ男さんはそれでどうされたんですか？

私は仕事が遅いから周りに迷惑かけるんですよ。

はい、ちょうど昨日の今頃です。仕事でわからないことがあるけど、みんな忙しそうで聞けなくて……

仕方ないので、過去の資料をひたすら探して調べてました。

**他の参加者の理解度を確認
他の参加者にも似た経験がないか聞く
他の参加者から共感を引き出す**

みなさん、ウツ男さんのお困りの状況はおわかりいただけましたか？似たような経験のある方？

治療者

なんでも質問していいとか言ってくれるけどあれだけ忙しい職場だと気を遣いますよね。

すごく自分と似ています。

自動思考を引き出す

ウツ男さん、そのつらかった場面でどんなことが心に浮かんでいましたか？

治療者

質問するとあきれられてしまうんじゃないか。こんなこともわからない自分は会社のお荷物だと思っていました。

チェックイン	アジェンダの設定	内容	まとめ
--------	----------	----	-----

こまめなまとめ
技法の説明
他の参加者の考えや体験を引き出す。

ここまでまとめましょう。ウツ男さんは、仕事でわからないことを周囲に質問しにくいんですね。背景には、質問するとあきれられてしまうのではという心配があるようですね。

治療者

はい、そうです。

ここで認知再構成法を使ってみましょう。つまり、ウツ男さんの状況で、別の見方ができないかを検討するのです。

私は、人に頼られるとうれいいですね。

たとえば、周囲の人の立場から見ると、仕事でわからない時に質問されるとどうでしょうか？

もし自分が忙しくても、まずはわからないところがあるって言ってもらわないと、わからない。後からフォローしますよ。

チェックイン	アジェンダの設定	内容	まとめ
--------	----------	----	-----

参加者が「発見」することを援助する

いろいろな意見をみなさんからいただきました。ウツ男さん、お聞きになられていかがでしたか。

治療者

そうですね。頼られるとうれしい人もいるんだというは発見でした。

チェックイン	アジェンダの設定	内容	まとめ
--------	----------	----	-----

最初にみなさんに1週間の近況報告をしてもらいます

治療者

重要な話題ですね。このことをアジェンダにするというのはいかがですか。今日学ぶ認知再構成法でじっくり検討することが役立つかもしれませんが、みなさんにも似た経験はありませんか？後ほど詳しくお聞かせ下さい。では次の方。

今日みなさんに相談したいことがあるんですよ。転職しようかと思うんですよ。

この一週間はよく眠れました。

- アジェンダ設定
- 多くの参加者に役立つ
- 参加者に平等に

チェックイン	アジェンダの設定	内容	まとめ
--------	----------	----	-----

参加者の理解度を確認
参加者の感想を引き出す

本日のまとめをしましょう。今回はどんなことを学んだでしょうか？

治療者

わかりにくいところはありませんでした？

感想もおうかがいしたいです。

ひとりではなかなか別の見方ってできないかも

楽しかったね

いろいろなもの見方があることですね

認知再構成法ですね

チェックイン	アジェンダの設定	内容	まとめ
--------	----------	----	-----

共同してホームワークを決める
ホームワークがどのように役立つかを説明する

ウツ男さん、質問することに対する印象が変わられたみたいですね。セッション中に学んだことを実際の生活で試してみることで認知行動療法の効果は上がることがわかっています。

治療者

いきなり質問する勇氣はまだないので…そうですね

次回までに“質問したらあきらめられる”という考えについて何かできそうなことはありますか？

部署内で質問している人がいたとき、相手が頼られてうれしそうかどうか観察してみます。

未熟な治療者の例をお見せしますので何が惜しいか、みなさんで考えてください



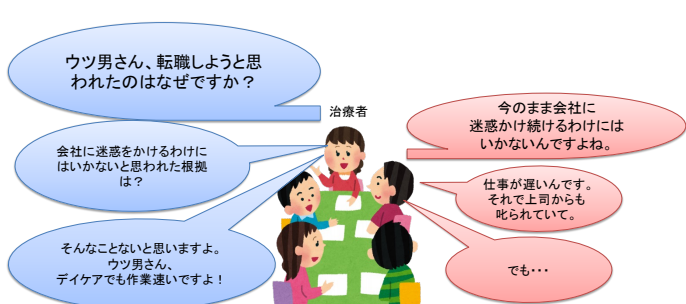
未熟な治療者の例①アジェンダの設定



未熟な治療者の例②ホームワークの確認



未熟な治療者の例③認知再構成法



未熟な治療者の例④認知再構成法



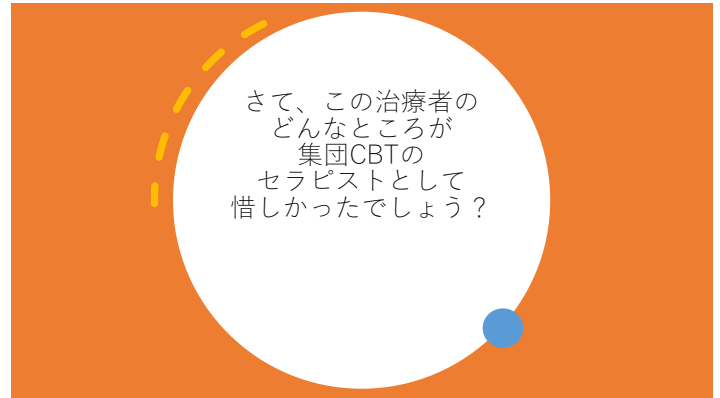
未熟な治療者の例⑤認知再構成法



未熟な治療者の例⑥ホームワークの設定



未熟な治療者の例⑦まとめ



①アジェンダの設定



2 アジェンダの設定

- アジェンダと構造を参加者に明示した（例：予めホワイトボードやプリントなどに、今日のセッションのアジェンダと、予定時間を書いた。）
- 前回の感想と前回からの生活上の変化、現在の体調・気分、ホームワークの履行および感想を聞き出した（チェックイン）。
- チェックイン時の参加者からの報告や、（ある場合は）関係者からの情報を元に、今日のアジェンダを1～3個、5～10分以内に設定し、同意を得た。
- 設定したアジェンダに沿って進行した。（例：アジェンダを変更するときには、その理由を明確に説明し、参加者の同意を得た。アジェンダ以外の話題が出るもしくは、時間を超えそうな場合には、介入した。）
- 参加者が最近経験した出来事の中でも、治療課題に関するものを抽出し、それをアジェンダとして設定することができれば、なおよい。

1 他の参加者との関係を用いた介入

- 特定の参加者の発言内容を、他の参加者にも関連するように一般化した形で、グループ全体にシェアする。
- 特定の参加者の発言に対して、他の参加者の認知・行動・感情を尋ね、多様性を示す。
- 他の参加者に支援できるよう促す：共感する、良い点を探す、似たような体験を話す、問題解決を手伝う
- 参加者が他の参加者に対して抱いている認知や感情について察知し、対応する。（例：「みんなには簡単にできるのに自分だけ課題につまずいている」と考え、劣等感を抱いている参加者に、対応する。）
- 各参加者が、それぞれの気づきのレベルや能力に応じて集団に参加できるよう配慮する。（例：参加者の得意な能力を活かせるような役割を振ったり、自信をもって発言できるような話題を振ったりするなど、グループに安全な居場所を確保できるよう介入する。）

②ホームワークの確認



③ 認知再構成法

- × 状況が切り出せていないので重要な認知にも焦点づけできていない
- × 認知再構成法の説明がない
- × 治療者が説得している

うつ男さん、転職しようと思われたのはなぜですか？

治療者

今のまま会社に迷惑かけ続けるわけにはいかないんですよね。

会社に迷惑をかけるわけにはいかないと思われた根拠は？

仕事が遅いんです。それで上司からも叱られています。

でも…

そんなことないと思いますよ。うつ男さん、デイケアでも作業速いですよ！

④ 認知再構成法

- × 周りの参加者の理解を確かめいない
- × 周りの参加者の力を活かしていない
- × 平等に時間を使えていない

うつ男さんが仕事でわからないことがあるとき、どんな気分ですか？

治療者

不安になります。

心の中にどんなことが浮かんでいますか？

質問したら迷惑がられるんじゃないかと思っています。

⑤ 認知再構成法

- × 一方的に意見を押し付ける
- × 参加者が「発見」することができていない
- × 他の参加者 > うつ男さんという不平等な関係性

いろいろな意見をみなさんからいただきました。うつ男さん、こんなふうに変えましょうね。

治療者

職場ではわからないことは質問していく方がいいってことですね。

わかりました。

はい…がんばります

8 誘導による発見

- 参加者自身が、自分の認知や行動の傾向などに気づくことができるよう、まずは状況を細かく思い出せるよう、いつ、どこで、誰と、何をしていたときのことなのかを聞き出し、そのときに浮かんでいた考えやイメージ、行動について尋ねていた。
- 参加者が自分の認知・行動・感情などについて否認していることに対して、直接指摘したり議論したりして対決をしなかった。
- リーダーが質問する以外にも、参加者自身の過去の体験を振り返ってもらったり、別の参加者の体験や考えを聞いたりする機会を設けた。
- そのほか、こまめにまとめて明確化、情報提供（他の人の例や一般論など）、リーダー自身の自己開示（さしつかえない程度に自分ならこう考え感情をもち振る舞うといった発言）、直面化（前にも似たことがあったけれどそれとは違うのか？ 極端な質問で揺さぶるなど）など多様な技法で対応した。

⑥ ホームワークの設定

- × 一方的にホームワークを決めている。
- × ホームワークがどのように役立つかを説明していない

うつ男さん、仕事でわからないことを質問するっていうホームワークにしましょう。

治療者

はい…！

12. ホームワーク

この項目の達成目標

ホームワークの重要性を参加者に理解してもらえるよう努める。ホームワークを有効に生かすためには、参加者の問題や能力にあわせて設定し、その意義を参加者と共有することが大切である。行ってきたホームワークについて、次のセッションできちんと取り扱うことも重要である。

⑦まとめ

- × まとめに時間をとれない
- × 参加者の理解度も感想も確認していない

それでは、
今回は時間がないので
感想は省略しますね。
これで終わります。



3. フィードバック

目標達成のために行うこと

①理解度の確認：

参加者が、プログラムの学習内容を正しく理解しているかどうかを確かめる。確認する内容は、プログラムで学習した内容（例：認知モデルについて、モニタリング、認知再構成法などの技法についてなど）、自分の治療課題、プログラム全体の目的についてなどである。

②リーダーやコリーダー、他の参加者、プログラムなどに対する反応：

各セッションを通して、参加者がプログラムのプロセスに対して納得しているかどうかを確認。自分の治療課題の取り扱われ方への感想、他の参加者やリーダーに対する思い、ホームワークへの考えなどについて感想を引き出す。

③参加者の理解度やリーダーやコリーダー、他の参加者、プログラムなどに対する反応に対するセラピストの対応：

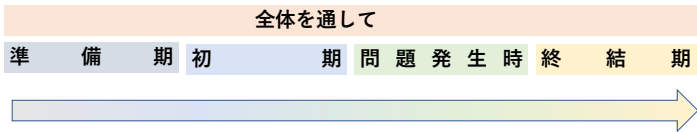
参加者の理解度や反応に応じて参加者の概念化を見直したり、介入を検討したりする。必要に応じて自分の行動を修正する。



ロンドン大学
うつ病の集団
CBT
コア・コンピ
テンシーリス
ト

- グループの計画**
 - グループで使用する適切な人数を念頭に置く能力 (通常は4〜8人)
 - クライアントの評価を行う能力
 - クライアントの個別化されたグループメンバーがグループリーダーからの個別の評価を受け、およびこの評価が文書化されていること
- クライアントの管理**
 - グループの包含基準と除外基準を設定して適用する機能
- 集団療法の方法に合う**
 - グループの構造化 (例: 教材の順番やタイミング、メディアの使い方、役割)
- グループの設立**
 - グループ介入は、以下のような状況を作り出すことを目的とするべきであるという知識を適用する能力
- グループメンバーへの働きかけ**
 - 採用されている治療モデルに合致した方法で、グループメンバーに関与させることができる。
- グループの潜在的な課題の管理**
 - 定期的な出席を促進し、奨励する一方で、セッションに出席できない人にスティグマを与えない能力。
- グループのエンディングの管理**
 - グループセッションの開始時やセッション中に、セラピーの終了を知らせることで、メンバーの終了への準備を整えることができる。
- 進行状況の監視**
 - 現状把握ツール (PAC29など) を用いて、グループメンバー個人のセッションごとの変化をモニターし、このデータを使って個人が進歩しているか確認しているかを特定することができる。
- グループの改善**
 - グループ内の個々のメンバーおよびグループ全体の変化を監視し、文書化する能力
- テクノロジーの使用**
 - AVを使用することでグループのプロセスを記録する能力
- テクノロジーの活用**
 - グループ内の個々のメンバーに提供すべき問題と、グループ内で対応する必要がある問題を判断できること。

グループのプロセスに応じて
セラピストが身につけておくとい能力



準備期 初期 問題発生時 終結期 全体を通して

クライアント募集(1)

- プログラムありきでなく、対象と目的を明確に
- グループの包含基準と除外基準を決める

どんな参加者を対象にするかな？
反対にどんな参加者を
対象外にするかな？

うちの患者さんは
デイケアに通う
統合失調症の方が多いね
"どうせ無駄"っていう
口癖をよく聞くよ

年齢は50代



無職で
IQ=70-80の
方が多いわよね

多様性は変化への刺激
等質性は安心と共感

どんな募集経路に
しようか？
主治医から紹介して
もらおうか？

私たち初心者だから
攻撃性の強い人は
除外しようか

準備期 初期 問題発生時 終結期 全体を通して

クライアント募集(2)

- クライアントと協力して彼らのニーズに対するグループの適切性を探る
- 各グループメンバーと個別の目標を交渉する
- 参加への障壁を探る (可能な場合は対処)
 - 実質的な障壁 (例: 交通機関、育児、仕事など)
 - 社会的障壁 (例: スティグマ)
 - 感情的な障壁 (社会不安など)
 - 歴史的要因 (例: 過去のグループ参加の否定的な経験)

このグループは「ダメムリ」って
あきらめてしまう人が、また自分を
信じられるようになるための
グループなんです。
けんさんは、ご興味ありますか？

ダメムリって
口癖ではありません。
でもまたいつか
一人暮らしは
してみたいんです。

一人暮らしの
お手伝い
できればうれ
しいです。

参加にあたって
不安など
ありますか。

飲み物は
持ち込んで
OKですよ。

グループが90分
間ってきいて
のど乾きそうで。

準備期 初期 問題発生時 終結期 全体を通して

グループの構造化

- グループの構成要素を決めて、実行する
- グループの構造化 (例: 教材の順番やタイミング、メディアの使い方、ホームワーク)
- どの介入技法を用いるか
- グループおよび変化プロセスの管理

このグループは「ダメムリ」って
あきらめてしまう人が
また歩めるようになるには
何が必要かしら

認知の歪みを
知って欲しい

テキストより
プリントかな
動画もいいね

ホームワークは
行動上の
がいいですね

席は固定ね

グループの初期段階にすべきこと

1. グループでは参加者全員がサポートされていると感じ、率直に話すことができる雰囲気を作る。
2. グループの「基本ルール」について話し合う(例:グループメンバーの秘密を守る、順番に発言する、時間通りにグループを開始・終了する)
3. 基本ルールに違反した場合に注意を喚起し、「基本ルールの保護」を行う。
4. グループメンバー全員が参加できるように、参加者の心の状態を把握し、気を配る。
5. メンバーが安心して経験を共有できるようにする。
6. 参加者の精神的・身体的リスクを特定し、管理する

グループでよくありがちな問題と対処

1. 定期的な出席を促進し、奨励する一方で、セッションに出席できない人にスティグマを与えない
2. サブグループがグループ全体の力動に与える影響を管理する
3. グループを「軌道に乗せる」能力、およびタスクに集中することが困難な場合、積極的に対応する
4. グループの他のメンバーの進捗を妨げるような行動を察し、管理する
 - 持続的な遅刻や欠席
 - セッションに参加しない人(脱落の危険性がある人)。
 - グループから早退するメンバー
 - 過度に口数が多い、またはグループを支配しているメンバー
 - グループメンバーによって示される高いレベルの苦痛
5. 個人の感情状態がグループの他のメンバーに影響を与える場合、他のメンバーが圧倒されたり、参加しなくなったりしないように、このことに注意する能力

グループの終わり方

1. 初期の頃から、グループが何回で終わるということを知らせ、終了への準備を整える。
2. グループの終了が、喪失感や分離の個人的な経験と結びついた感情を引き出す可能性があるという知識を知っておく。
3. 参加者のグループの終了にまつわる不安、怒り、失望などの感情を表現するのを支援する
4. 参加した結果、得られた進歩を振り返り、みなで喜ぶ。
5. 各グループメンバーと少なくとも1回は、再発防止策に焦点を当てたセッションを持つことができる。
 - 学んだことをまとめる
 - まだ残っている課題について挙げる
 - グループで学んだ技法を用いてその課題への対処を検討する。

グループメンバーへの働きかけ

1. 採用されている治療モデルに合致した方法で、グループメンバーに関わる。
2. グループセッション、プレゼンテーション、ディスカッションの内容やベースを、グループメンバーの特性(例:注意力、文化的特性)に合わせる。
3. グループ内の個々のメンバーと良好な関係を築く。個々の人間関係がグループの他のメンバーに与える影響を監視し、必要であれば、発生した緊張に対処し、管理する。
4. すべてのメンバーが心地よく参加できるように、グループ環境を管理する。
5. グループメンバーの参加を促すために、モデリングと明示的な社会的強化を用いる。

進行状況の監視

1. グループリーダーは、症状別測定法(PHQ9など)を用いて、参加者のセッションごとの変化をモニターする。
2. 参加者およびグループ全体の変化を文書化する
3. クライアントの変化をよくとらえる有意義な方法で評価をフィードバックする
4. スーパービジョンの使用: SVを使用してグループのプロセスを振り返ったり、グループリーダーが、グループプロセスに対する自身の影響を熟考する

	期限内履行	調整期限内履行	期限切れ履行	不履行				
	#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7	#8
A	●	●	●	●	●	●	●	●
B	●	●	●	●	●	●	●	●
C	●	●	●	●	●	●	●	●
D	×	●	●	●	●	●	●	●
E	●	●	●	●	●	●	●	●
F	×	●	●	●	●	●	●	●
G	●	●	●	●	●	●	●	●
H	×	○	×	×	×	×	×	×



G-CTSはSVにも自己点検に使えます