

ベルーフニュース vol.41

発行日：2022年03月11日

♪認知行動研修の紹介

ベルーフでは2015年以来、7年にわたり認知行動研修を実施しています。ベルーフの研修プログラムは、IT系・ビジネス系・セルフコントロール系の3つに分かれています。認知行動研修はセルフコントロール系の研修です。安定して長く働いていくためには、自分の心のクセをよく知り、ストレスがあっても上手に自分をコントロールできる力を持つことが大切です。認知行動研修はその力を磨くためのトレーニングです。

認知行動研修は、「認知行動療法」という心理療法の理論がベースになっています。「認知行動療法」は、アメリカの精神科医アーロン・バック（1921-2021）が創始した認知療法から発展した心理療法です。精神病の治療にとどまらず、ストレスの多い現代社会を生きる人間の心と体を健康に保つためのスキルとしても注目されています。

ベルーフの認知行動研修は、日本の認知行動療法の第一人者でもある大野裕先生のもとで研鑽を積んだインストラクターが担当します。通常の治療のように個人を対象とするのとは異なり、研修ではグループで学び合います。それが、研修生にとっては互いに刺激を与えあうよい機会になっています。

認知行動研修では、3か月間を1クールとして、「認知を変える・行動を変える・対人関係をよくする」というテーマを学びます。認知というのは、それぞれの人々が持っている考え方のことです。何か出来事が起こったとき、人の頭の中には自動的に何らかの考え（自動思考）が浮かんできます。これが認知です。認知は、その人の気分・身体・行動に影響を与えます。人それぞれ認知にはクセがある

ものですが、そこに極端な偏りがあると、ちょっとした出来事からネガティブな気分になりやすかったり、身体や行動のコントロールが難しくなったりします。研修では、自分の認知のクセに気づき、偏りのない認知に変えていくにはどうすればよいかについて、「コラム法」という基本技法を学びながら取り組んでいきます。

これをグループで実施できることは研修の利点です。なぜなら、他の研修生たちの様々な考え方に触れることで、自分自身を客観的に見つめることができるようになるからです。参加した研修生からは、「そういう見方もあるのか、と分かって勇気づけられた」「就労してからもずっと使えるスキルだと思った」という感想も出ています。研修ではさらに、行動を変えるための問題解決技法や、対人関係をよくするための技法として、自分も相手も尊重しながら自分を適切に伝えるアサーショントレーニングも学んでいきます。

ベルーフの研修生は、一人一人違った障害特性を持ち、経歴も実に多様です。しかし、就労という目標に向かって、日々真剣にがんばっているという点では皆さん同じ仲間です。認知行動研修ではあたたかな雰囲気の中、研修生は仲間同士で学び合い、刺激し合いながら、セルフコントロール力を磨いていっています。



就労移行支援事業所ベルーフ

東京都指定障害福祉サービス事業所 1310500739

〒112-0002 東京都文京区小石川5-4-1 瑞穂ビル9階

E-mail info@beruf.xyz Web <http://beruf.xyz/>

Facebook <http://www.facebook.com/beruf.xyz/>