

医療職限定 使えるカウンセリング講座

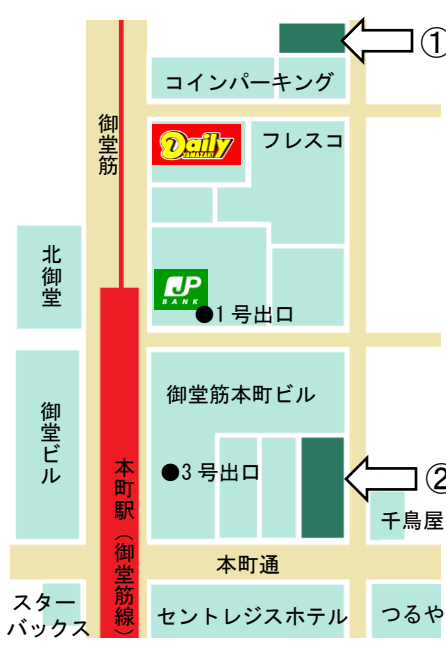
(2017年7月開講大阪1期)

主催：NPO 法人イージェイネット

医療職とくに医師、看護師は職業的に日夜「こころの問題」に直面していますが、教育の現場である医学部や看護学部でメンタルヘルスについて体系的に学ぶ機会はほとんどありません。今回の講座は日常遭遇する場面を想定しつつ実地における対応力、実践力を身に着けることをめざします。また近年クローズアップされてきた医師、看護師のメンタル不全に対応する「セルフケア」の方法も学びます。具体例は、別添「カリキュラムの具体例」をご参照ください。

本講座により「心のチャージ」をすることで、私たち医療職がさらに社会に還元できるようパワーアップを図ります。

開催日	前期(8講)：7月23日(日) 8月11日(祝金) 中期(8講)：9月3日(日) 10月9日(祝月) 後期(8講)：11月12日(日) 12月3日(日)
開催時間	各日10時～17時(休憩13時～14時) 1講義90分
講座の内容	臨床心理の現場で実績のある独自の手法「感情にアプローチした交流分析」により結果を出すカウンセリング手法習得をめざします。 「感情にアプローチした交流分析」は交流分析を応用発展させた手法で、うつ病患者のケアや刑務所での服役囚に対する心理療法として実践されその効果が認められています。 講座ではメンタルヘルス不調者への対応法を基本として学習します。テクニックだけではなく、「感情にアプローチした交流分析」の理論をもとに、なぜその対応が必要かも学びます。 カリキュラムには実際のカウンセリングを行う講義が10回程度あります。
講座の特徴	講座内容は医療の最前線にいる現役の医師、管理職看護師と臨床心理士のコラボにより作成されます。また講座テキストは杉田峰康博士(日本交流分析学会名誉理事長)監修です。
こんな方にお勧めします	①(病院)管理職として部下のケアをする方。 ②同僚へのケア、セルフケアの方法を学びたい方。 ③医療職として企業内等でメンタルヘルス対策に取り組んでいる方。 ④対応困難な患者、がん患者やその家族に接する技術を学びたい方。
対象となる職域	①病院看護職で中間管理職・管理職一歩手前の方 ②産業医・産業看護職 ③病院勤務医 ④その他の医療職
受講料	※初回(2017年7月23日開講分)限定価格 全24講250,000円+税 テキスト代6,200円+税(一括払いのみ) ※通常価格 全24講480,000円+税 テキスト代6,200円+税 前・中・後期の3分割払いの場合(各期160,000円+税) 割引制度(指定日までに全期一括支払いの場合10%OFF)

講座開催場所	 <p>①NPO 法人イーজেイネット分室 大阪府中央区備後町 3-5-3 御堂筋タイホービル 5 階 (地下鉄御堂筋線本町駅 1 号出口 3 分)</p> <p>②NPO 法人イーজেイネット 大阪府中央区本町 3-5-2 辰野本町ビル 2 階 ラ・クオール本町クリニック内 (地下鉄御堂筋線本町駅 3 号出口 1 分)</p>
修了証	全 24 講修了者に NPO 法人イーজেイネットより修了証を発行

受講申し込み方法

- ①受講希望者氏名（ふりがな） ②職種 ③勤務先名称
④連絡先電話番号 ⑤e-mail アドレス

①～⑤を明記して ejnet@ejnet.jp までご連絡ください。

→折り返し申込フォームと詳細をお送りします。

申込（受講料振込）締切 2017 年 7 月 14 日

【NPO 法人イーজেイネット紹介】

イーজেイネットは、「女性医師が豊かな医療の担い手になるために」を理念として 2005 年に設立されました。主たる事業としては、女性医師のみならずすべての医療従事者の就労環境改善をめざして「働きやすい病院認証・評価事業（ホスピレイト）」を行っています。

【働きやすい病院認証病院】（2017 年 5 月現在、認証順）

JCHO 大阪病院、北野病院、島根大学医学部附属病院、福井県済生会病院、京都武田病院、黒沢病院、しげい病院、湘南鎌倉総合病院、岐阜市民病院、倉敷中央病院、聖霊三方原病院、博愛記念病院、東浦平成病院、宮地病院、武蔵村山病院、長崎大学病院、旭川医科大学病院、大阪赤十字病院、長崎医療センター、長崎労災病院、高松赤十字病院、熊本地域医療センター、府中病院、世田谷記念病院、公立昭和病院

【イーজেイネット名誉顧問】 橋本 葉子 東京女子医科大学名誉教授

【代表理事】 瀧野 敏子 医療法人社団ラ・クオール会理事長

【リーガルアドバイザー】 檜山 洋子 エートス法律事務所、ニューヨーク州弁護士

講座に関する問い合わせ

[NPO 法人イーজেイネット事務局 : ejnet@ejnet.jp](mailto:ejnet@ejnet.jp)

医療職限定 使えるカウンセリング講座(大阪1期、2017年7月開講) カリキュラム及び講師

期	日付	会場	講師	講	内容
前期	7月23日 (日)	イージェイ ネット 事務局	小松	1	カウンセラーとしての倫理・基本的な姿勢 カウンセリングとは何か?カウンセラーの基本的姿勢、TA(交流分析)の哲学。 悩みを抱える職員(以下、職員)と向き合う時の姿勢、人間主義の立場における私たち人の捉え方について学びます。
				2	自我状態(心の状態の構造と機能) 心の状態を理論で知り、職員への適切な対応・自身の心の状態への把握、望ましい状態について学びます。
				3	心の栄養、ストローク 私たちが健康に生きていくためには、体の栄養だけでなく心の栄養も必要です。 職員と自身への「心の栄養(ストローク)」の渡し方、受け取り方などを学び検討します。
				4	感情処理の理論(にせものの感情と解決感情) 気分の落ち込み、イライラ、不安、恐怖、罪悪感など気持ちが悪く感じられない状態の感情のからくりの理論を学びます。
	8月11日 (祝金)			5	感情処理の実際 不快感情の消化方法の実際(カウンセリング的アプローチ)について学び、 他者への支援方法(感情処理のワークの進め方)について理解を深めます。
				6	心理ゲーム 心理ゲーム、こじれる人間関係(クレーム・暴力・暴言・挑発・いじけ・他責)のからくりと対処法について学びます。
				7	性格形成に影響を与えるもの(幼児期の決断)① 他者と自身の物事への反応の仕方(感じ方、考え方、行動)のからくりについて学びます。
				8	性格形成に影響を与えるもの(幼児期の決断)② 他者と自身の物事への反応の仕方(感じ方、考え方、行動)のからくりについて学びます。
中期	9月3日 (日)	イージェイ ネット 事務局	小松	9	性格形成に影響を与えるもの(幼児期の決断)③④ 他者と自身の物事への反応の仕方(感じ方、考え方、行動)のからくりについて学びます。
				10	性格形成に影響を与えるもの(幼児期の決断)⑤・ドライバー 他者と自身の物事への反応の仕方(感じ方、考え方、行動)のからくりについて学びます。
				11	人生のシナリオ 人が幼いころに描くと言われている人生のシナリオ(脚本)のしくみを知り、他者と自身の人格形成について学びます。
				12	パーソナリティ障害 主なPDの特徴と問題、PDの患者との間で起きる問題と関係の取り方、構造の重要性について学びます。
	10月9日 (祝月)			13	会話による感情処理 職員との会話の中で職員の不快感情を処理することを目指した交流を学びます。
				14	感情処理を活用したセルフケア 医療人にとって自身のセルフケアは必要不可欠。感情処理を自身のセルフケアに活用し、ストレスにならない 仕事の仕方を学び、また失敗が許されない局面での緊張の緩和についても検討します。
				15	契約の取り方 カウンセリングのゴール(契約)の設定の仕方を知り、職員との面談時の活用について検討します。
				16	訣別のカウンセリング 大切な人(ペット)・役割等を失った時の反応や回復の方法を知り、他者と自身へのケアや予防に活かします。
後期	11月12日 (日)	イージェイ ネット 事務局	小松	17	カウンセリングの進め方 カウンセリング(相談)の基本技法 (初回面談の基本的技法 杉田峰康先生DVD)
				18	受容と共感 職員の心に寄り添い受容・共感するために演習も交えて学びます。
				19	問題解決をすすめる対決の技法(問題行動のある人への対処法) カウンセリングを効果的に進めるために欠かせない技法のひとつ「対決」の理論と方法を学び、他者との生産的な会話を目指します。
				20	ファンタジーワーク・セルフリアレンジング 空想を使ったカウンセリング、自分で自分を育てなおす技法、自身でストレスを軽減する方法を学びます。
	12月3日 (日)			21	人格適応論①(自分のタイプを知る) 自分のタイプを知り、他者との違いを知ることで、自分と他者への受容を目指します。
				22	人格適応論②(心理的欲求とストレスへの対処法) 各タイプの心理的欲求やストレス時について学び、(心理的欲求を満たすこと=ストレス対処)を目指します。
				23	人格適応論③(タイプ別効果的なコミュニケーションの取り方) 各タイプのコミュニケーションスタイルとモードを知り他者との効果的な交流を目指します。
				24	自律 カウンセリングのゴール、目指す姿について「自律」という概念をもとに学び、他者と自身の幸せについて検討します。 まとめ

●テキスト編集協力 NPO法人イージェイネット内 医療人メンタルサポートチーム
テキスト監修 杉田峰康(日本交流分析学会名誉理事長)

●講座監修:倉成宣佳 博士(学術) 臨床心理士

長崎大学医学部保健学科客員研究員 (株)メンタルサポート研究所代表

精神科クリニックで感情にアプローチした交流分析を使って心の病の患者にカウンセリングを行う傍ら、カウンセリングの研究、カウンセラーの育成を行う。

主宰する(株)メンタルサポート研究所グループでは、約100人のカウンセラーでカウンセリングを行っている。

専門分野は、臨床心理学、心理療法

主な著書に「いじめで受けた心の傷とその対処法—その時大人はどうするのか—」チーム医療、「交流分析にもとづくカウンセリング」ミネルヴァ書房、

「あなたの身近な人が“新型うつ”かなと思ったとき読む本」すばる舎、「震災の心の傷みを癒す方法」大和出版、「うつにならない言葉の使い方」ダイヤモンド社

●講座講師:小松千恵 株式会社メンタルサポート研究所 認定講師 心理カウンセラー

一般社団法人メンタルヘルス協会 上級心理カウンセラー

大阪・福岡でメンタルヘルス不調を訴えるビジネスパーソンの個人カウンセリングに数多く対応し、心と身体の病の予防、復職のサポートに携わる。

企業研修及び有志の勉強会まで幅広く心の病予防のためのセルフケア普及に務め、カウンセラーの育成にも積極的に取り組んでいる。

第2講「自我状態（心の状態の構造と機能）」

「横柄な態度でルールを守らない患者さん」「業務上必要な注意をすると傷つく職員」「威圧的な態度の患者さんや上司」など、相手の態度や問題行動に私たちはやりにくさを感じる。

目には見えない私たちの心を、交流分析を提唱したエリック・バーンは「私たちの心が何でできているのか（自我の構造図）」そして「どのような働きをしているのか（自我の機能図）」を図に表しわかりやすく説明した。この「心の働き（自我の機能図）」をもとに、交流の難しい相手（威圧的・反抗的・いじけその他の態度の職員、患者さんなど）とどのような心の状態で接することが効果的であるかを解説する。

例えば、相手が反抗的な自我状態（RC）でいる時は冷静で客観的な自我状態（A）でなければ交流はますます悪化する。どんなに相手を理解しあたたかく接しても、厳しく職場や社会のルールを伝えても堂々巡りの会話や精魂尽き果てるような不毛なやり取りになっていく（ああ言えばこう言う、どちらも感情的になり収拾がつかないなど）。

自身の自我状態のコントロールこそがコミュニケーションが取りづらい相手との交流の決め手と言っても過言ではない。自分自身の心の状態が「今」どの状態なのかを掴み、心の状態の自主的な切り替えを目指していく。

第14講「感情処理を活用したセルフケア」

「上司からの言われたあの一言が頭から離れない」「身勝手なことばかり言う職員の話にイライラして話を聴くことが億劫」「辛い状態の患者さんや職員を見ていると自分も辛くなってしまう」など、私たちの気分が晴れずモヤモヤとしたものを感じている時、心配なことや思い出したくないことが何度も頭によぎる時、物事がうまく運ばずイライラしている時など、人は心と体の中に自分では認識していない感情を溜めている。または、認識はしていても、自分の感じている感情や考えていることを「こんなふうには思っていない」と否定し、打ち消している。この溜まった感情（または否定されている考え）が処理されることで、モヤモヤ、心配なこと、イライラ、恨み、猜疑心などの不快な感情は軽減し無くなっていく。しかし、我々は「感情を感じること」や「感情」に対して多くの間違った認識を持っているので、なかなか自然に処理することが難しい。自分自身の感情を処理する技術を身につけ、対人関係、組織への不満や不信、自分自身のへの否定感などあらゆる事柄へのストレスを減らす術を身につける。

第21講「人格適応論」

「Aさんは素っ気なくて冷たい感じがして仕事がしにくい」「Bさんの取る態度は仕事にしない態度ではないと思う」「Cさんは何を考えているかわからない」などと思う相手は誰にでもいる。

私たちは、6つの人格タイプのエネルギーを持っており、その中の1つまたは2つのエネルギーをよく使っている。自分と同じタイプの相手の話は聞きやすく、その相手の表情や態度も自分と同じで違和感がない。しかし、自分と違うタイプの相手の話は理解し辛く、その相手の表情や態度は好みでなく落ち着かず、時には疑わしくも見える。

まず自分のタイプを知り、そして自分と違うタイプの存在を受け入れ、その特徴を理解することによって、今までうまくいかなかった関係に改善の可能性が見えてくる。また、相手のタイプに自分が合わせられるようになれば、相手は安心して心を開くことができる。