

### 第30回 認知行動療法を全ての支援者に？・・・「定着支援」にも！

認知行動療法に関する書籍は以前もご紹介しましたが、今回挙げさせていただくのは、心理カウンセリングとしての認知行動療法を実践してきた著者によるロングセラー『認知療法・認知行動療法カウンセリング 初級ワークショップ』（伊藤絵美著、星和書店）です。

一般向けに市販されている認知行動療法の書籍は精神科医などの著者によるものも多く、説明は平易であっても内容的に「治療」色が強く出ている場合があります。そうになると、医療職でもない一般の人が認知行動療法を実践してゆくのは難しいという印象を与えるかもしれません。

この本は、カウンセラーなど心理的・社会的な支援を目指す受講者とのワークショップの内容を書籍化したものです。平易な説明のほか、実践的なロールプレイの逐語記録などもあり、認知行動療法を最初に学ぶのに最適の一冊です（このような逐語記録を公開した書籍はこの分野では貴重です♪）。

逐語記録はいずれも“職場の悩み”に関する相談対応になっていますので、「定着支援」に認知行動療法を活用するヒントになると思われます（\*\_^\*）。

支援者を目指す人に向けて書かれたものですが、利用者さんが独習してゆくこともできるでしょう。

なお、認知行動療法は相対的に「認知」寄りであったり「行動」寄りであったりしますが、著者は来談者中心療法など一般的なカウンセリングも併用しており、そちらの立場により近い「認知」中心の内容になっています。