

第42回 書籍の紹介・・・「簡易型認知行動療法」とは？

本メルマガのテーマは「工賃向上」ですが、メンタルヘルス不調が多発している状況ではそれどころではありませんし、「工賃向上」のためには明るくコミュニケーションの良い職場が必要になります。

メンタルヘルス状況を改善する方法論として、福祉の世界でも「認知行動療法」に対する関心が高い一方、しろうとには簡単に手を出せないハードルの高いもの、という見方もされているようです。そこで本メルマガでは、認知行動療法を一般向けに易しく解説した書籍をいくつか紹介してきました。

『保健、医療、福祉、教育にいかす簡易型認知行動療法実践マニュアル』（大野裕・田中克俊、ストレスマネジメントネットワーク）は、言わずと知れた認知療法の第一人者で精神科医の大野裕氏を共著とする、タイトル通り福祉の世界でも簡易に利用できるノウハウを公開した書籍です。

特長として、例えば「悩んでいる人との接し方」の項では、性急に認知行動療法のワーク組みに押し込んだりしないように、対人支援に従事する全ての人に共通する関わり方が丁寧に説明されています。ロジャーズ派など異なる立場の人たちからも納得していただけたと思います。この部分だけでも読む価値があります。

主なコンテンツは、認知行動療法を、自己学習、職域での研修、個別支援といったそれぞれの場ですぐ活かすための具体的なツールです。その際に利用するパワーポイント資料、ワークシート等々は出版社の専用ページからダウンロードできるようになっています。もちろん、医療関係者でなくても容易に理解できる内容です。福祉分野での活用は、十分可能と思われます♪。

特に近年のニーズに対応したものと思われませんが、「睡眠教育」にもページが充てられています。