

## 参加者のご意見・感想

- 慢性痛に対する CBT がもともとイメージできなかったのですが、今回の研修で色々整理できました。ありがとうございました。
- 多くが初めての情報でしたのでわたくしにとっては得ることばかりでした。一般の臨床の場面で応用できる考え方や技術がたくさんありました
- 基礎から学べたので、慢性疼痛に対する CBT がどういうものか、ということや具体的な実践方法まで学習することができて良かったです。2 日間連続でやっていただけたことで、深く学びました。
- "慢性痛において CBT がターゲットとするところが理解できました。
- 苦悩があるところに痛みがあると言うような痛みに対するある種の逆説的な思考を患者と共有するには、患者との丁寧な協働関係を作る関わりが重要だとあらためて感じました。"
- オンライン研修は、開催会場が大阪でも気軽に受講することができて、大変よかったです。
- "共感"しているうちは、関係性も安全で、患者さんにとっても心地いい場所なんですけど、いざ、認知や行動にフォーカスしようとする、皆さん、「弱み」に触れられるので痛がります。
- 実際に精神科に入院している患者さんであっても「そういうの大丈夫です。私は(精神科の)患者じゃ無いです」という抵抗をされることも多いように思います (←医師や心理師と立場の違い、看護師ならではの悩みかもしれません)。
- 今回の研修で改めて、「強みを見る」「精神科に特化した問題ではないと一般化する」「その方が困っているところにフォーカスして、目標を立てる」「存在してくれてるだけでいい」という部分を強化して、さらに関係性を良くしていくことが大切だとわかりました。
- 2 日目午前中の研修で拝見した、慢性疼痛 CBT のデモ動画がとても秀逸でしたので、CBTT のサイトなどで視聴できるようにしていただけると大変助かります。また、使用されているパンフレット類も、うつ病の CBT 同様に、どちらかでダウンロードできるとありがたいです。
- 大変勉強になりました。ありがとうございます。特にプログラム化された iCBT のお話は、精神科や心理師のいない施設でも実践可能であり、有意義でありました。
- "内容は大変よくわかりました。ありがとうございます。今後職場でどのように展開していったらいいか、その際の相談窓口や使える資源についての情報がまとめて聞けるとありがたかったです。また、職場での展開については考えていきたいと思っています(保健所保健師)。"
- 以前より認知行動療法は導入していましたが、インターネット CBT 等新しい方法について知ることができ有意義な時間を過ごすことができました。また、初めての ZOOM での参加でしたが、集中して受講することができ、このような講習会があればまた参加したいと感じました。
- 2 日間、非常に充実した学習ができました。オンラインと会場の同時開催という環境で全員がスムーズに受講出来るよう様々なご配慮をくださったこと、感謝申し上げます。お送りいただいた教材で復習して、今後の臨床に活かしていきたいと思います。

## 要望や改善が望まれる点

- ディスカッションの時間を設定していただいた方がやりやすかったです。指示も具体性にかけるものもあったので、混乱しました。
- 各セッションのアジェンダ、スケジュールを、セッション開始時に提示いただけたら、グループワークの入り方など、こころの準備がよりできたかと思います。
- ZOOM の扱いに受講者も講演をする側も不慣れさが露呈する場面はありましたが、おおむねトラブルなく開催できたと思います。遠方からでも ZOOM という形だと参加しやすい半面、会場や参加者の雰囲気が伝わらず、残念な側面もありました。会場からの質問が ZOOM

での参加者は聞こえにくかったので、この辺は改善してほしいです。

- . zoom 参加でグループに分かれた際に、ファシリテーターがついていないことや、話してる途中で時間となり全体共有に戻ってしまうのが少し残念でした。
- . "グループワークでは、意見交換だけなら問題なかったが、作業では何をしたいかわかりにくいので、何らかのガイドがほしい。
- . 講師の方がマスクをする事は理解出来ますが、聞き取り難いところがありました。研修内容が多すぎたように思います。
- . グループワークで行う課題内容が充分理解できず、受講者同士で確認合っているうちに時間が足りなくなってしまったことがありました。オンラインという性質も関係していると思うので、今後も ZOOM 開催が続くようでしたら、ワークの内容をよりシンプルにしても良いかと思いました。また、ブレイクアウトセッションは終了1分前の通知ができるので、その機能を使うとグループ内で手短かにまとめをしてから全体に戻ることが出来、より有益な学びができると思います。