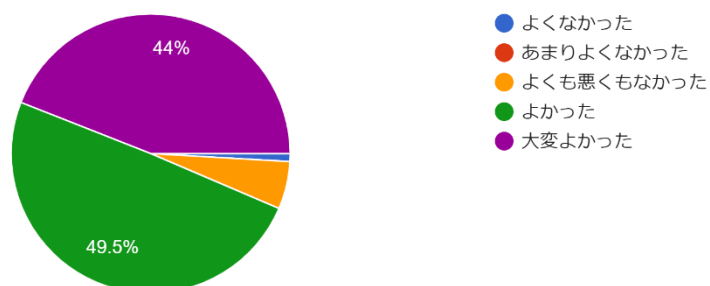


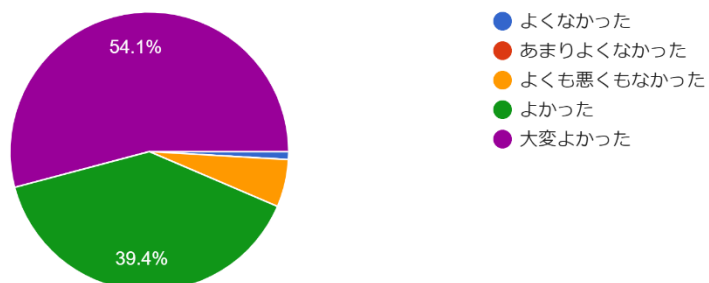
## 慢性痛に対する認知行動療法研修セミナーアンケート結果

開催日：2020年12月20日（日）参加者177名

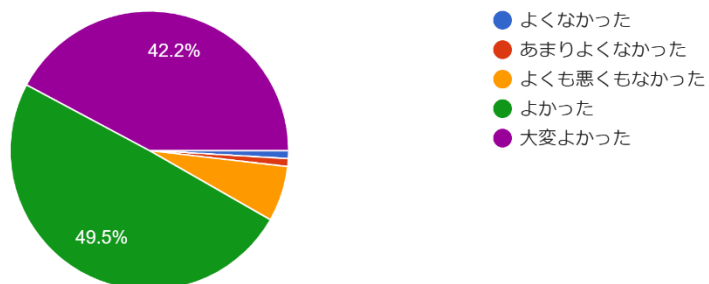
痛み・慢性痛の理解 慢性痛に対する認知行動療法 一概論 奈良学園大学 柴田政彦  
109件の回答



慢性痛をもつ人の心理社会的背景（キーワードと聴き取り方）神戸大学 安達友紀  
109件の回答

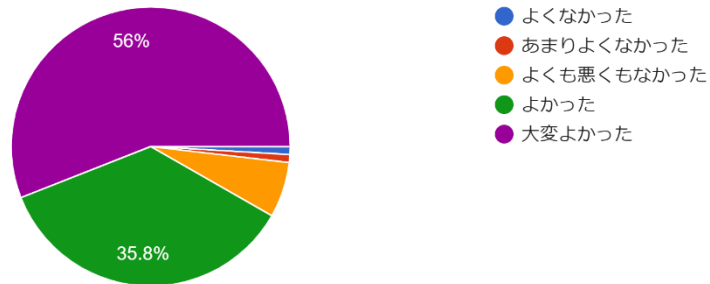


慢性痛の評価の基本（CBTの適応判断）川崎医大 西江宏行  
109件の回答



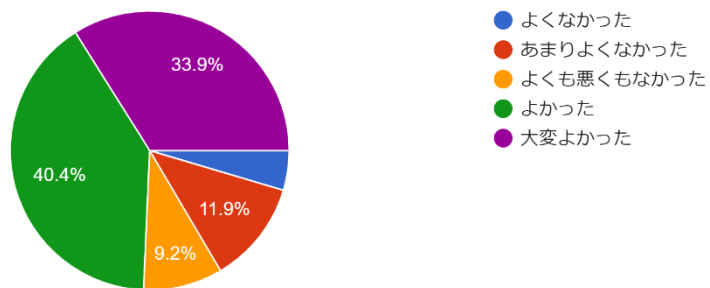
認知行動療法の基礎と基本スキル 認知行動療法研修センター 大野裕

109 件の回答



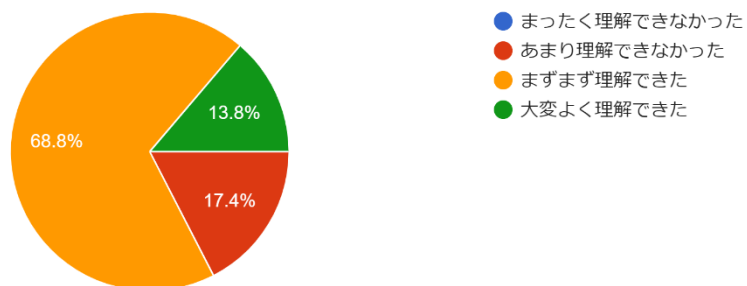
慢性痛に対するインターネット支援型対面式 CBT 慶應大学 加藤典子

109 件の回答



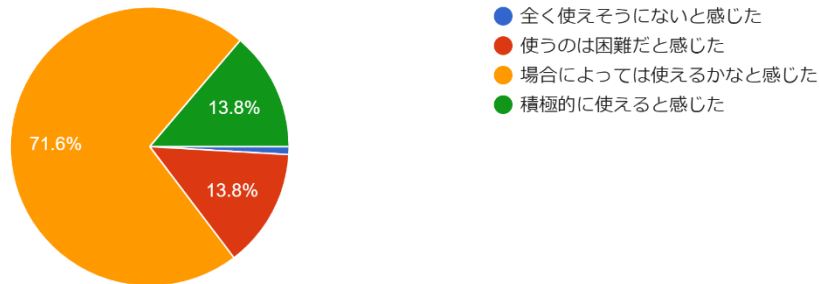
プログラムの全体を理解できましたか？

109 件の回答



## 臨床で C B T 使えそうですか？

109 件の回答



### 本セミナーについてのご意見・感想

- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・長時間ありがとうございました
- ・難しかったです。また参加して勉強させて頂きたいと思います
- ・ブレイクアウトセッションの ID, パスワードは事前に教えてもらえた方が良かったと思いました
- ・とても勉強になりました。ただ、疲れているとネット上への記入が、やや大変かなとは思いました。
- ・CBT の進行が早くて、やはり 2 日間のプログラムだなと思いました。
- ・加藤先生の講義時間がもう少し長いほうが良いと思いました。
- ・オンラインでの開催は大変だったかと思います。誠にありがとうございました。
- ・コロナ禍で利用する機会が増えると思います。ありがとうございました。
- ・インターネットを用いた CBT のロールプレイを初めて経験出来て有益でした。
- ・zoom による研修実施、とても素敵な取り組みだと思いました。今後も参加させていただきたいです。ブレイクルームを利用したワークも大変楽しかったです。ありがとうございました。
- ・ボリュームが多くて時間が足りなかった。
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・丁寧な研修ありがとうございました。
- ・参加できてよかったデス。ありがとうございます。
- ・貴重なセミナーをありがとうございました。PC を使うことでかえって混乱してしまいましたが、慣れば使えるようになるかと思います。
- ・ありがとうございました
- ・本日は、慢性疼痛の CBT の勉強のつもりで参加しました。歯科領域の慢性疼痛は独特な面があり、その点を抽出してどう捉えるかが問題かと思いました。
- ・ありがとうございました。また別のセミナーも楽しみにしています。活動記録など日々記録するものは HP に入らないと記録できないのは手間なので、それだけを取り出したアプリと連動

していると使いやすい。

- ・ 歯科医師ですが認知行動療法を取り入れていけたらと思いました
- ・ 大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 本で学んでいますが、実際の内容を専門の先生に教えていただき、感謝しています。活用していきたいと思います。
- ・ オンライン診療で有料サイトを使用しないといけないのが、難しいと感じました
- ・ 進行が速いところがあり、ついていけない時がありました
- ・ 長時間、ご解説いただきまして誠にありがとうございました。
- ・ 素晴らしい研修で勉強になりました。しかし、認知行動療法、特に、適応的思考などが指導できるような方であるが、痛みに関しては経験が少ない方の研修のように感じました。
- ・ 一番最後のセッションでは実際にどのような流れで CBT をすすめるかがイメージできてよかった。マインドフルネスがなかったのは残念でした
- ・ 実臨床で使用できる慢性疼痛の患者さんは比較的少ないように思います。研究目的で使用するにはよいのでしょうか。ありがとうございました。
- ・ ありがとうございました。途中、抜けてしまったところは復習します。
- ・ とても内容が濃く、研修時間が短く感じました。私がパソコン操作に不慣れなために、講義のスピードについていけない部分もありました。
- ・ 事前にスキルアップサイトにログインして使い方を知っておくと研修内容に集中しやすく、理解もしやすかったと思います。
- ・ 進行のペースが早くついていくのにやっど。
- ・ ロールプレーにもう少し時間を取ることができればより良かったと思いました。
- ・ とてもわかりやすく解説していただきありがとうございました。理解を深め活用できるようになりたいと思います。長時間にわたりご指導頂き本当にありがとうございました。
- ・ 盛りだくさんで、着いていくのに精一杯。自分で使えるようになるために、サイトをいろいろ試しながら復習したいと思います。どうもありがとうございました。
- ・ 内容がかなり多く、理解が追い付かないところがあった
- ・ 私は神経内科医で、頭痛や神経痛など痛みを訴える患者を診療することが多いことから、CBTに興味があり、参加させて頂きました。患者さんとの対話において、明日からの診療に使える技術がつかっており、大変勉強になりました。
- ・ 配布資料にナンバリングをしていただき、何番の何ページという指示をいただけたら、進行がよりスムーズになると思います。
- ・ 企画から運営までありがとうございました。資料小冊子ではない部分について出せるものだけ PDF で送っていただけると助かりました。
- ・ CBT の基本は学ばせて頂いたので、慢性疼痛への介入法に特化した点が、もっと知りたかったです。きっと二日間で行われている際にはより詳しく学べるのかと思いますので、2 日間の研修の際にまた参加させて頂こうと思います。

- ・参加者が zoom に慣れているか否かでセミナーの進行に大きく影響すると感じました  
後半はもう少し慢性疼痛に沿って説明されても良いかと思いました。
- ・基本的なことが丁寧に学べたことはよかったです。ロールプレイは操作することが多いと、時間がなくなったり、接続ができなくて同じグループの方に迷惑がかかってしまったので、今後、ご検討頂ければと思います。ありがとうございました。
- ・CBT について、慢性疼痛についてまとめて学べる良い機会だったと思いました。オンラインで開催してくださってありがとうございました。オンラインで自分で取り組める環境もあり、セミナーが終わってからも自習できる環境がありがたいです。
- ・グループワークの際は何をしたらいいかを資料などで示してもらえると助かると思いました。
- ・今回はコロナ下の大変な状況の中、ありがとうございました。加藤先生の内容は良かったと思うのですが、各班に分かれたとき何をやっていいかわからなかった点など、web 上や日程上の限界を感じました
- ・時々、進め方が早くてこれで良いのかなと心配になった。
- ・認知行動療法の基礎をある程度理解したうえでのコンテンツ利用方法の説明と感じた一日かけて、みっちり勉強させていただきました。ロールプレイもあって、理解が深まりました。深く感謝申し上げます。
- ・このプログラムは実際に使えるのでしょうか?すぐに使ってみたいです。
- ・PC スキルの慣れにバラツキがあり、底上げに時間が取られた印象。他の webinar 形式よりも、画面共有やネット上で書き込んでいく点で難易度が上がったように思う。  
ICBT は解説が早く、理解が追いつきませんでした。患者に見せる動画やコラムを供覧する時間を作っていただくが、事前学習で見ておけるようにしていただきたかったです。
- ・こころのスキルアップトレーニングを体験できてよかったです。いつでもセルフチェックできると分かりました。利用したいと思いました。
- ・i-CBT は練習が必要だと思いましたが使いこなせるようになればとてもいいと思いました。
- ・このたびは、長時間の有意義な研修の機会をありがとうございました。私自身が CBT の基礎的な知識に乏しかったため、飲み込めていないところもありますが、また基礎的な事柄を勉強してビデオで学ばせていただこうと思います。ネット上でプログラムを経験できて良かったです。
- ・2日間だった研修が1日に凝縮されているだけで十分勉強させていただきましたありがとうございます。
- ・後半のロールプレイングになっていた実際の臨床の部分が駆け足になっていて残念だった。認知行動療法についてというよりこトレの紹介にとどまっていて、更にマニュアルと動画と説明がまったく噛み合っておらず混乱した。その結果一番勉強したかった部分があまり理解できなかった。
- ・ロールプレイのビデオはとても参考になり興味深かったです。加藤先生のお話しは、なんとか付いてきたかったのですが、説明が速く感じました。お話自体は、とても参考になりました。

ありがとうございます。

- ・WEBでのWORKもある中、工夫していただきありがとうございます。もう少し時間を取ればと思いました。
- ・ガイドブックとプログラム、セッションとチャプターなど初学者には混乱してしまう場面が多々ありました。ブレイクアウトルームでの指示がよく分からず混乱しました。
- ・とても貴重な機会をありがとうございました。慢性疼痛のCBTを学びたいと思って受けましたが、同時にiCBTについても学べて良かったと思います。非常に勉強になりました。IDも使わせて頂けるとのことで、少し触ってみたいと思いました。
- ・大野先生の講義は以前受けたセミナーと同じ内容でした。
- ・慢性痛の認知行動療法もどきの診療をしていますので、今後に活かしたいと思います。ありがとうございました。
- ・慢性疼痛に関する認知行動療法について、たくさんご説明・ご解説いただき、大変勉強になりました。学生の身でプロの方々とのロールプレイには参加しづらく、参加させていただいておらず申し訳なかったのですが、お聞きしているだけでも、iCBTの流れが分かり大変勉強になりました。長時間のセミナーお疲れさまでした。本日はありがとうございました。
- ・進行スピードが早すぎて、追いついていけないところもありましたが、何とか理解できました。
- ・認知行動療法の重要性は理解できますが、最後のセッションでの実際のやり方についての講義は早すぎて、分かりにくく思いました。
- ・12/10 事前送付いただいたメールにおける添付PDFの5ページ目「演習の画面構成（Zoomブレイクアウトセッション PC画面）」を拝見し、当日ファシリテーターがいるものと想定して参加したものの、実際にはいなかったため、進め方がほぼ分からず、ロールプレイ中は非常に戸惑いました。
- ・適宜質問にもご回答いただけていたのでわかりやすかったです。無料でこのような素晴らしい研修に参加でき、とてもありがたいです。ただ、最後のマニュアルやサイトを用いたワークは少し難しかったです。CBTについて以前から学んだことのある人はコラム表も知っており記入などもできたと思いますが、初めて扱った方は分かりにくかったのではないのでしょうか…？ブレイクアウトルームが混乱していました。
- ・ありがとうございました。2月にも参加させていただきましたが、さらにバージョンアップした内容でした。WEB開催のご苦勞があったと思います。ブレイクアウトルームは初体験でしたが、慣ればグループワークに非常に有効と思いました。と
- ・過活動（ペーシングの問題）をかなり扱われている点が印象的でした。実際、発症前から活動的だったり、責任感が強く熱心なタイプの患者さんですと、発症後に「思うように頑張れない自分」を受け入れられず、過負荷になるケースなどもあるのではないのでしょうか。「慢性痛＝FABモデル」と安易に当てはめず、柔軟な視点で患者さんを評価できるようになればと思いました。患者さんに「精神的な痛みということ？」と尋ねられた際に、かなり明確に「そういうことではない」と伝えられている点も印象的でした。昨今、インターネット等で痛みの心理

について自ら学ばれている患者さんも多いため、医療者側が殊更に「精神、心理」という言葉を使う必要もないのかもしれない、と感じました。

- ・途中で退出してしまい、申し訳ありませんでした。加藤先生のワークショップは、本当に実践的な内容を教えていただき、素晴らしいと思いました。ありがとうございます。半面、私の理解力が足りず、講義についてゆけませんでした。ネットで受講していると、情報量過多のためか、私と同様にパソコンの動きも緩慢になり、ますますついてゆけませんでした。

#### 本セミナーについてのご要望

- ・事前にサイトを経験しておけばよかったと思いました
- ・また開催を希望しております
- ・後半の加藤先生の講義内容をもう少しゆっくりお聴きしたかったです
- ・ロールプレイはもう少し時間をさければよかったと思います。(うつ病のCBTの研修のように、受講者が予習をしておけばスムーズに進んだかもしれません)
- ・ロールプレイの時間が短かったため、もう少し長くしてもらえた方がよかったかもしれません
- ・また是非参加したいです。よろしくお願いします。
- ・大野先生のセッションを長くしていただくと特に有用かと思われました。
- ・不安のCBT、とらわれのCBTがあれば講習をお願いします。
- ・実習内容については事前に進め方を詳しく教えていただけるとスムーズかなと思いました。オンラインで実施にご苦労があるとは思いますが。
- ・また開催していただけたら参加したいと思います。
- ・他のCBTの研修について医療機関に勤めている人だけでなく、その周辺にいる心理士にも門戸を開いていただきたいと思います。
- ・Zoomでのセミナーの場合対面でのセッションはしない方がスムーズかもしれません。
- ・これだけの内容を理解するには少し時間が短かったような気がします。2日に分けていただいた方が良かったと感じましたが、なかなか難しいかと存じます。
- ・今後も続けて下さい。
- ・動画を見せていただけるとのことで、ありがたいです。
- ・再度、動画を視聴できるとのこと、ご配慮に感謝しております。
- ・ロールプレイをするにも全体像が掴めておらずでは進まないのでは、模擬面接の動画などを先にもっと見て学習をしたいです。
- ・時間の余裕がなくて残念でしたが、このような多人数のZoom研修でのロールプレイは新鮮でした。最初は緊張しましたが、もっとやりたかったです。
- ・慢性痛のCBTに対する個々のセッションの詳細な説明がもう少し欲しかったです。
- ・同様のセミナーがありましたら受けてみたいと思っております。
- ・質疑応答をアップしていただけると大変ありがたいです
- ・一方的なロールプレイな印象を受けました。ファシリテーターを入れるなど改善をご検討くだ

さい。

- ・私自身、通常の CBT と慢性痛の CBT の違いがまだ十分理解できてないと感じました。重点的に聞きたかったです。
- ・事例などによって実際の進め方がもう少し詳しくわかるといいと思いました。
- ・せめて二日に配分して頂ければと思いました。一日でやるにしては多すぎる気が致します
- ・もう一度、時間をもう少しとって聴きたい。また、アドバンスコースのようなセミナーを聴きたいです。
- ・2日かけてセッションも充実させたセミナーでもよいと感じた
- ・ロールプレイがあることを先にお伝えいただくと、実際の患者さんになりきる準備ができて良かったかもしれません。
- ・ブレイクアウトルームにファシリテーターが欲しかった。一緒のルームに入った方と連絡が取れるのでしょうか？
- ・初めて聴く人が分かりやすいような、教材名「ガイドブック」表記や、セッションとチャプター名がズレないなどが整えられると理解が深まると思いました。
- ・こことれのサイトは素晴らしいツールだと思います。
- ・今後も Zoom での研修を希望します。
- ・グループワークが最終的に誰もいない状態になってしまいました。オンラインでは仕方ないですね。
- ・サイトの使い方の実習はいらないのでその分座学を聞きたかった。
- ・大変有意義な企画をありがとうございました。今後、臨床心理士資格のポイントにもなるセミナーもあると嬉しいです。
- ・WEB で行っていただけると地元からの参加ができるのでハードルは低くなります。ただ、2日で行うのを1日で行うのは厳しいと思うので、1回目に講義、そして自己学習をしたのちに2回目にロールプレイなどができたらと思いました。
- ・もう少し慢性疼痛の CBT 自体を学べると良いなと思いました。正直なところ、サイトの使い方を学ぶのに圧倒されてしまいました。
- ・プログラムが初めての人にも使えるようになるには、1日演習中心でセミナーを進めていけないと時間が足りないと思います。他の研修でも導入の RP ばかりで終わってしまうのがもったいないと思っています。
- ・全体の流れ（内容や時間配分）について、事前にお知らせいただくとありがたかったなと思いました。当日始まるまでわからなかったのです。
- ・用語で配布資料と講師の言っている名称が異なるので、初めは困惑した。
- ・認知行動療法等の面談を普段行っていない方も参加していることを踏まえ、参加者同士でロールプレイを行う代わりに、講師によるデモンストレーション（動画視聴）と「こことれ」サイトへの各自入力（個人ワーク）のみにしたほうが円滑に進むのではないかと思います。
- ・事前にパスワード等をいただければ、PC 操作に不慣れな者は予習出できて、スムーズかもしれ



れません。

- ・職場・家族等との環境調整の方法や、上手な多職種連携のやり方などにも関心があります。
- ・加藤先生のワークショップは、時間をかけて受講したいと思いました。加藤先生のパートだけ、分離して、1日かけて伺ってもよいのではないかと思った次第です。

## その他

- ・ありがとうございました
- ・資料も盛りだくさんでとてもありがたいです。長時間、こちらこそありがとうございました
- ・一日お疲れ様でした。ご準備もお疲れ様でした。
- ・本日の講義動画の配信に関してまたメール等でご案内をいただけますと幸いです。よろしくお願い申し上げます。
- ・2日間の研修を1日に短縮したものだとお話がありました。いつか、集合研修で2日間受講してみたいと思います。
- ・どうもありがとうございました。
- ・ブラウザベースより、アプリのが良いと思います。特にスマホで。
- ・通信状況が悪く音声が聞き取れなかったところがありましたが、動画を残していただけるとのこと、助かります。
- ・お疲れ様でした！
- ・遠隔での実施で不便なところもあったかと思いますが開催していただきありがとうございました。
- ・本当にこの度はありがとうございました
- ・加藤先生の、セッション3→6?→と行ったりきたりする部分があるところがわかりませんでした。恥ずかしいという感情の解説をもう一度聴きたいです。
- ・今回の研修の動画の配信もどうぞよろしくお願い申し上げます。
- ・もう少しディスカッションしたかった。
- ・自宅にいなからこの様な貴重なセミナーが受けられる点ではとても良かったと思います東京から地方に移ったので、より感じました。講師の皆様、運営の皆様ありがとうございました。
- ・全体を通じて、疼痛に対するCBTの重要性はよくわかりました。iCBTが実際に利用できるように、時間をかけて体験できるセミナーがあるとよいと思います。
- ・とてもよいセミナーを自宅で受けられてよかったです。今後もよろしくお願いいたします。
- ・事前に資料をたくさん準備して送ってくださるなど、大変ありがとうございました。今後も使い慣れるようにして、臨床でも使えるようになりたいと思います。
- ・慢性痛のコンテンツがさらに整備されるとのことでしたので、期待しております。今後もよろしくお願いいたします。
- ・短い時間でたくさんのお話をありがとうございました。
- ・あまり関係のない話ですが、身体化する傾向のある患者さんに何か共通の要因があったりする

のでしょうか？よくヒステリー気質についての精査を心理検査で求められることがあります。ストレス耐性の低さに関して触れる程度で終わってしまいますが、先生方でなにかご存じなの  
でしょうか。個人的にはストレスの知覚自体が非常に乏しい印象を受けますが…。

- ・ 専門用語、略号やカタカナ用語が講義中に出ていましたが、多職種が聴講しておりますので、専門用語を使う時には簡単な意味の説明、略号はフルネーム、カタカナ用語は日本語訳を述べてからお話しを進めて頂ければ理解も深まります。
- ・ 脳卒中の既往のある方と多く接する現場で働いています。視床痛の方に応用できないかと思い、今回の研修に参加させていただきました。AMのセッションで『積極的にCBTを行っていない症例』として「認知機能に問題がある場合」と載っておりましたため、高次脳機能障害がない方（あっても軽度）の方に応用してみたいと思っております。麻痺や失語症のある方や、ご高齢の方も多い現場ですので、PCより紙ベースで、患者に書いてもらうよりセラピストが変わりに書くという方法にはなりそうですが、今回学ばせていただいたことをできる範囲で参考にさせていただきたいと思えます。ありがとうございました。
- ・ 関係者に感謝致します。ありがとうございました。