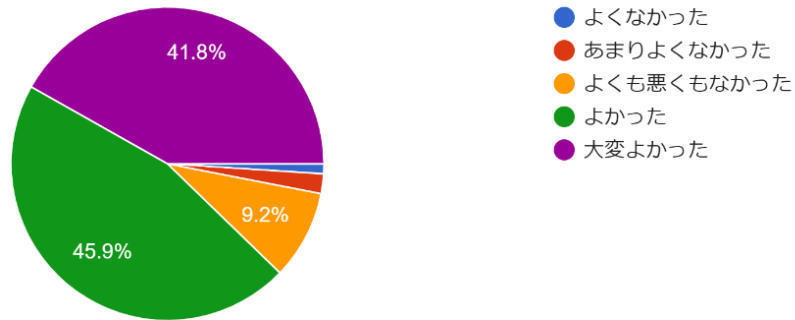


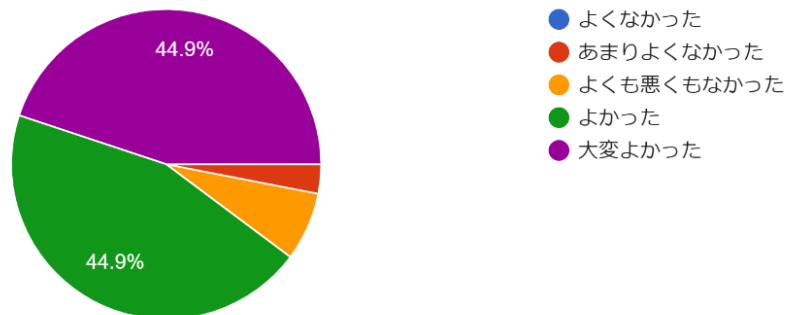
## 慢性痛に対する認知行動療法1日研修 アンケート結果

開催日：2021年5月16日（日）参加者 163名

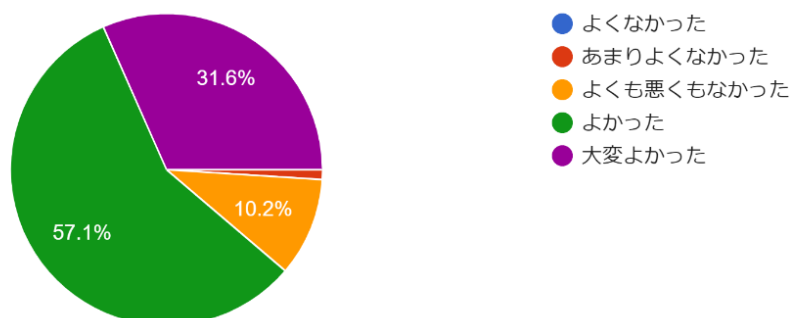
痛み・慢性痛の理解 慢性痛に対する認知行動療法 一概論 奈良学園大学 柴田政彦  
98件の回答



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  
98件の回答

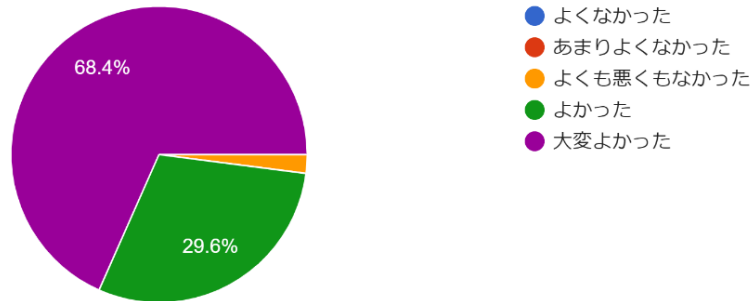


慢性痛の評価の基本（CBTの適応判断） 川崎医大 西江宏行  
98件の回答



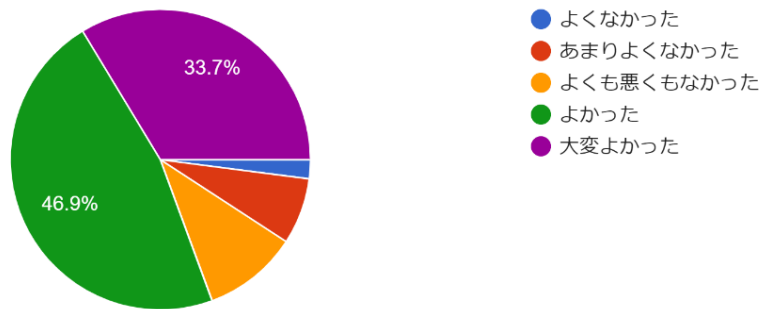
認知行動療法の基礎と基本スキル 認知行動療法研修センター 大野裕

98 件の回答



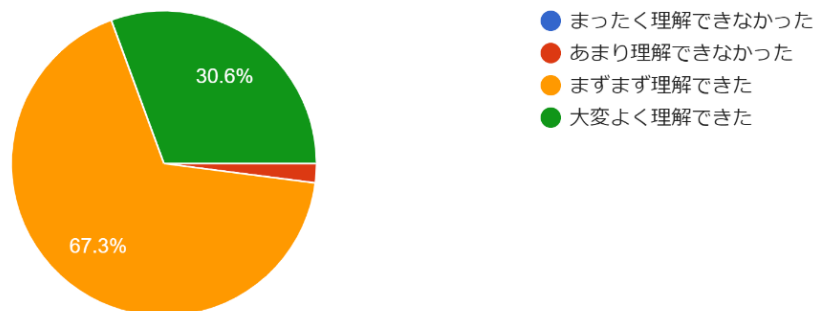
慢性痛に対するインターネット支援型対面式 CBT 慶應大学 加藤典子

98 件の回答



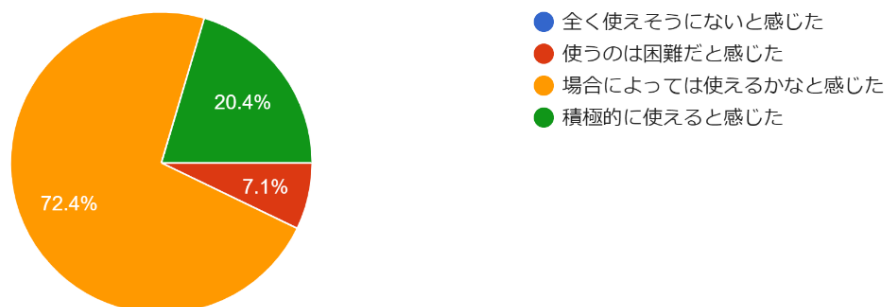
プログラムの全体を理解できましたか？

98 件の回答



## 臨床でCBT使えそうですか？

98件の回答



## 本セミナーについてのご意見・感想

- ・各先生方のレクチャーはとても実践的で勉強になりましたが、ブレイクアウトルームでのディスカッションが時間的にも内容的にも不十分でありました
- ・理学療法士のため、臨床心理や精神療法分野についての知識が薄く、今後の課題が見えました。症例もしくは事例紹介があればイメージしやすかったです。ありがとうございました。
- ・勉強になりました。知識だけでなく、WEB研修会の方法も勉強になりました。
- ・大野先生の講義は、聞く度に気付かされることが多く、毎回勉強になります。後半のインターネット活用も具体的でした。他の先生方の講義も大変勉強になりました。
- ・長時間でしたが、実践的なご報告が聞けて大変有意義なものとなりました。
- ・良い例とされている模擬面接も患者さんに対して素っ気ないような印象でした。
- ・CBTの基礎から、疾患（慢性痛）特有のCBTまで、幅広くかつ深いご講義をいただき、大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・加藤典子先生のコラムを読む時間が短くうまくまとめきれなかったため、もう少し時間が欲しいと感じました。
- ・認知行動療法の実際について詳しく教えていただきありがとうございました。今後自分の診療にも取り入れていきたいと思います。
- ・貴重なご講演ありがとうございました。あらゆる場面で認知行動療法が適用可能だと思いますので、今後も勉強に励みたいと思います。
- ・質問に答えて頂けなかった。質問を受け付けるなら答えて頂きたい。最後の講義で各ステップを学んだが、ビデオを次々と流され、それぞれのステップで何を目的にしているのか

合理的な説明が不十分なまま進んだ印象を受けた。

- ・インターネットを使ってゲーム感覚で楽しくできるかもしれないと思いました。  
Web seminarに慣れていなかったので講義についての行くのが難しかった。
- ・ZOOMでの開催で不安なところもありましたが、丁寧な説得でよくわかりました。質疑応答も行い、理解を深めることができました。参加者の音が途中入っていたので、ミュートのアナウンスがあればいいかなと思いました。ありがとうございました。
- ・前回も参加しましたが、柴田先生方の動画が増えていて、わかりやすかったです。大野先生の講義や質疑応答は明解で、勉強になりました。
- ・CBT的治療を実践する上で必要な考え方が次第に身についてきました
- ・大変貴重な内容で勉強になりました。CBTについて理解が深まり更に勉強していきたいと思いました。
- ・柴田先生の慢性痛の定義のお話がよかったです。患者さんは痛いと感じているのだから、患者さんの痛みに寄り添っていこうと思いました。痛いということを理由に様々なことができなくなっていると思うので、それをどうしていくかサポートしていきたいと思いました。西江先生のお話では、患者さんにたいして、どう接しているか、生のお考えがきけて大変参考になりました。先生のようなかたに、診ていただきたいと思いました。安達先生はさすが心理士で、話の聞き方が洗練されているなど感じました。
- ・質疑応答に多くの時間が割かれており、大変有意義であったと思います。他の受講者さんの質問は大変参考になり、知識を共有することで理解も深まりました。ありがとうございました。
- ・長時間にわたり疲れましたが、iCBTを理解する上でも大変有意義な機会でした。ありがとうございました。
- ・時間の都合上仕方ないと思うが、各先生方一人ひとりの内容が濃く、1日でこなせる情報量ではないと感じる。特に「インターネットを活用した～」は展開も早く、操作もわかりやすく、完全についていけなかった(個人的に)。
- ・ありがとうございました。全体的にわかりやすく、明日からの臨床に生かせる内容が多かったように感じました。ただ時間的にかなり後ろにおしたために、加藤先生のパートが流れてしまった印象でした。グループワークはファシリテーターなどがいると進めやすいかと思いました。
- ・疼痛治療の最前線におられる麻酔科の先生方が、「認知の歪み」から起こる疼痛管理を話されたことが印象的であった。
- ・長時間にわたりとても深い内容をありがとうございました。
- ・痛みに対する認知行動療法の各段階が分かりやすく大変勉強になりました。ありがとうございます。 2点ほど、①CBTは活用できるのですが、現時点ではパソコンプログラムは使いにくいな、と感じました。 ②グループワークにおいては各グループにファシリテーターがいるといいのでは？ 以上です

- ・大変勉強になりました。後半、短時間でしたがブレイクアウトルームに分かれて、他の参加者の方とお話しできたのも、とても有意義でした。
- ・認知行動療法の基本について大変わかりやすくご講演いただき、参考になりました。参考になりました。時間が長くててんこ盛りの情報で終わった時はめまいがしそうでしたが・・・講演されている先生方はもっとお疲れだったと思います。ありがとうございました。
- ・慢性痛に対して CBT 導入までの流れは理解できた。実際に実践で使われた具体的なバリエーション等を知りたかった。
- ・CBT のシステムを実際に触ってみて使い方の理解が深まりました。  
認知行動療法について初心者であったため、インターネット支援型の練習は、パソコン操作も加わり、難しく感じました。
- ・痛みに対する認知や行動のメカニズムがとてもよくわかり、認知行動療法によるアプローチの仕方が理解できました。ただ、他の参加者とのグループワークの導入がやや唐突に感じ、戸惑うことがありました。
- ・臨床で活躍している先生方の率直な意見や考え方を聞くことができ大変良かった。  
大変参考になりました
- ・専門的にやっていないと難しい
- ・短時間に、盛り沢山の内容でした。痛みへの対応というより、CBT 全体の理解のために大変役立ちました。
- ・具体例を挙げつつ、丁寧にご説明いただいてありがとうございました。
- ・1つ1つの内容は非常に分かりやすく良いものであったと思うが、今回の講習だけで CBT を「できる」といって良いのだろうかと思ってしまいます
- ・2回目の受講で、前半の内容がメリハリが出て、わかりやすかった。
- ・グループワークはメンバーの職種等がわからないため、場違いではないかと躊躇してしまった。リアルでない分は参加ハードルが高かった。
- ・先生方の講義は、とても分かりやすく聞きやすかったです。グループワークもあり、良かったのですが、同じグループになった方1名がビデオオフで音声もオフにしたままでの参加だったので、不快でした。せめてグループワークの時は、きちんと顔を出して参加してほしいと思いました。
- ・CBT を施行してみたいと思って参加しました。具体的にどんな話の組み立てをするのが良いのかを講義していただけたらよかったです。初心者には簡易型が良いというのはわかりましたが、インターネットを活用したものは適応症例に限られます。インターネットの使用方法よりは、治療に焦点を当てただけだとありがたかったです。
- ・もう少し慢性疼痛に対し医学的視点を含めフォーカスをあてて欲しかったです。
- ・毎回大変有意義な研修です。ありがとうございました。
- ・後半の具体的な方法はコンピューターを用いない方法も知りたいです
- ・CBT についてより興味がわきましたが、面接の進め方に難しさも感じました。

- ・精神科医や心理職に求める CBT だからもう少し簡便にした方がよいと思う。
- ・実際のシュミレーションもありわかりやすい内容ではありましたが、実際の患者さんはインテリジェンスや過去の経験から解釈が違字野ではないかと感じました。実際に行ってみないとわかりませんが、その時に疑問が出てくるのかと思います。
- ・最後のパソコン操作が少し急ぎだったので、もう少し時間があるとよかった。前もって、画面などを見ておくのが良いと思いました。
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。説明のロールプレイを見ながら、やはり説明は難しいのだなと痛感しました。
- ・非常に勉強になりました。1 回では理解しきれない部分もありますので、何度か受講できればと思っております。グループセッションの時間が短かったので、それくらいの時間であるならばいっそのことなくても良いのではないかと感じました。
- ・慢性疼痛について理解を深めることができました。今回は無料でしたが、有料でも継続的なコースがあれば、ぜひ参加したいと思いました。
- ・講習会に参加させていただいてありがとうございました。疼痛を主訴とする患者さんに対して認知行動療法は難しいと感じました。根本にうつ病があるなど、二次障害の疼痛ならやってみる価値はあるのではないかと感じました。
- ・時間的に長時間で、大変でした。先生方のご講義は、大変勉強になりました。大野先生がおっしゃるように、今まで痛みと闘って来られている患者に、痛みは治らないと、容易には言えず、CBT を導入するにも、信頼関係や丁寧な患者への共感性が求められるなと感じました。
- ・今回使う資料を事前に送付して下さったおかげで予習をしてから本セミナーに参加することができたので良かったです。おかげさまで知識の定着がしやすかったと思います。また、私自身が地方に住んでいることもあり、なかなか研修会に参加できなかったのですが、今回はオンライン開催であったため、参加がしやすかったです。
- ・コロナ禍のなか、ウェブで参加でき、ありがたかったです。ありがとうございました。
- ・とても臨床でも患者さんの対応の仕方など勉強になりました。
- ・それぞれは、よかったと思うが、グループ分けでリーダーになる人がいなくて、中途半端だった。全体の流れとしては、少し課題が残るように思う。
- ・また参加させて下さい
- ・質疑応答も丁寧にさせていただけて良かったのですが、時間が足りなかったように思いました。
- ・大変理解しやすいセミナーでした。
- ・認知行動療法についての、個々の先生方の認識度の差が非常に大きいのが分かった。専門の科や立場が違う面もあるだろうけど。リモート講義ということで難しかった面もあるだろうけど、人に対して「話す」「分かってもらう」「良いイメージを持ってもらう」ということ自体を意識していない方が多いように感じた。大野裕先生と接するだけでも、センス

のある人は本質を掴むと思うのだが・・・。

- ・出来れば、先生方の講義を再度観る事が出来れば復習出来るのかな、とても思います
- ・リモート、無料での開催であり参加しやすく、大変ありがたかったです。
- ・慢性疼痛について、ここまでしっかり学ぶ機会はなかったため、大変充実した時間となりました。ありがとうございました。

## 本セミナーについてのご要望

- ・ブレイクアウトルームにはファシリテーターいけばよりうまくディスカッションができたとも思いました
- ・慢性痛以外のテーマでも開催してほしい
- ・上司の文書での許可といった煩わしさがなくよかったです。
- ・内容がとても良かったので、2日に分けて、1日の受講時間を短くなると集中が途切れずに受講できます。最後は、操作に少し戸惑い説明を全部聞くことが難しかった状況もありました。
- ・インターネット支援型ではない慢性痛へのCBTも期待しています。
- ・今後も、こういったCBT研修会を開いてくださるとありがたいです。webで場所を問わず受講できることが大変ありがたく、是非今後も継続をお願いしたいです。
- ・特にありません
- ・インターネット支援型CBTについての説明、動画を再度、講師の説明ありでサイトに載せていただきたいです。
- ・特にありません
- ・内容が充実して良かった反面、後半急ぎ足でもう少し余裕が欲しいと思いました。
- ・このような貴重なお話を、無料で聞けたことに本当に感謝しております。沢山の労力を割いて下さったことと思います。患者さんに還元していきたいと思います。
- ・時間的にはかなり長いので、ダラダラと進んでいるところを見直し、1時間程度短くなるとよいと思いました
- ・無理に1日に詰め込む研修でなく、2日程度に分けてのものであれば各講義・セッションも、もっとわかりやすい内容に先生方もできるのではないかと思う。詰め込み過ぎるのは理解の促進には繋がらない。もっと余裕あるスケジュール、内容にして欲しい。
- ・こころのスキルアップ・トレーニングなど様々な有益サイトなどを教えていただけるので、このまま続けていただきたいと思います。オンラインでの研修に向いていると思います。
- ・1日の講習会で使い方はわかりましたが、具体的な臨床での先生方の工夫に関しては時間がなかったように感じました。是非その具体例を踏まえた内容を次回期待しております。
- ・休日をまる一日研修時間にとられると他のことが出来なくなります。また、オンラインで長時

間だと集中できなくなりました（私だけかもしれませんが）。一つのセッションが足早に進んでしまったり、最後の方が時間が押してバタバタする感もありました。もし可能でしたら、複数回に分けて、半日で1セッションずつじっくり取り組めるような形だと嬉しいです。

- ・グループディスカッションの時間が足りなくて残念でした。
- ・BOR で具体的な話が伺えて他の職種の方の考え方を理解できた。
- ・インターネットを用いない、対面での認知行動療法について、もっと詳細に知りたかった。
- ・講演後一定期間、オンデマンドで視聴できるとより理解が深まると思います。
- ・少し後半が時間が短くてついていけなかった
- ・さらに、CBT の学びを深めたいと思っています。知的障害者や子供、高齢者など、様々な認知力に合わせた方法を学びたいです。のちから
- ・特にありません。大変勉強になりました。
- ・医師と心理療法士では期待する内容が異なると思う、CBT 的 と 第二世代 CBT を前半、後半に分けることを提案する。
- ・大変ためになるセミナーを開催していただき、貴重な書籍やツールまで大変ありがたく感謝致します。
- ・先生方の話もとても良かったのですが、もう少しグループワークや実践もやってみて、感想や皆さんとの交流もしたかったです。
- ・症状別（うと、不安、PTSD、強迫、疼痛等）のブラッシュアップセミナーを希望します。
- ・あのボリュームを一日研修で行うのは急ぎ足になるため、2日位に分けて行っていただきたい
- ・アーカイブで見たいです。
- ・最後、皆画面を消していましたが、なるべく顔は見えただ方がいいのではと思いました。教えて下さいますのに、失礼かと思いました。トイレに行くなどはオフでも良いですが。
- ・九州に住んでいるのでリモート講習会は大変ありがたいです。ただ、講習中に別のサイトを開くのはパソコンのスペックに余裕がないと厳しいかなと感じました。また、ブレンドで行う際に指導者は事前に使用方法を熟知してないと厳しいと感じました。そして、熟知するためのシステムの構築が必要だと思いました。
- ・今後もオンライン開催を定期的にして頂けると、地方に住んでいる身としては研修会に参加しやすいです。
- ・インターネット支援型対面式 CBT のグループワークの時間がもう少し長いと意見もしっかり交換できたのではと思います。時間が短すぎて、形だけのグループワークになっていた印象がありました。
- ・オンライン研修なら聞き返せるようなまたいつでも聞けるようなシステムにしてほしい。
- ・症例を多く、やっていただきたい
- ・時間の関係もあると思いますが、インターネット支援型対面式 CBT をもう少し詳しい説明が欲しかったです



- ・もう少し、事例があれば、もっとわかり易いと思います
- ・加藤先生の担当を増やして欲しい
- ・実際に CBT を適用した事例などを聞いてみたいです。慢性疼痛 CBT の集団療法に関する研修も聞きたいです。

## その他

- ・がん疼痛への応用も出来ないのでしょうか
- ・可能であれば実地で見学できればと思います。
- ・認知行動療法の2日間の研修会の参加条件の幅をもう少し広げていただけると嬉しいです(例えば、主たる勤務先が医療機関でなくても可能等)。ご検討いただけると幸いです。
- ・今後もいろいろなセミナーを実施していただけると助かります。よろしくお願いします。
- ・大野先生が要所要所的確な質問があり、理解が深まりました。ロールプレイの動画後の、僕の患者さんならこう答えると思う、ということや、僕ならこう答えるというお話が、大変参考になりました。大野先生のお話は、いつもいつも本当に勉強になります。何百回聞いても新しい発見がありますし、何百回でも聞きたいです。
- ・資料・書籍等も頂けたので、また復習しなおして、認知行動療法的な介入を臨床の場面でも応用していきたいと思います。
- ・様々な職種、専門職が参加されている。そのような方々が、皆んなある程度は理解できるような工夫をして欲しい。
- ・認知行動療法を学べるシステムとしてとても有意義に感じました。簡易型を使えることを示す団体任意のライセンスのようなものがあれば、手法の統一や適切な効果が得られるように感じました。
- ・ありがとうございました。
- ・資料も事前に送っていただきまして、ありがとうございました。学習したい人へ向けて、たくさん教材をオープンにさせていただけて、大変ありがたいです。感謝いたします
- ・内科の臨床医ですが、認知行動療法の適応と思う患者さんを近くの心療内科にご相談しても「うちではやってません」と回答され、どこにご紹介したら診ていただけるのだろうと途方に暮れておりました。自分でするには診療時間が確保できず、困っておりましたが、今回のご講演でなんとなく理解できたので、少しずつでも診療に還元していきたいと思います。
- ・素晴らしい研修をありがとうございました。他の CBT のビデをも見て学び・実践します。
- ・特になし。
- ・せひ、またこのような学びの機会をご連絡頂けたらうれしいです。
- ・実施する医療者側が、インターネット支援型対面式 CBT に十分慣れておく必要があると感じました。練習を重ねてから臨床使用していきたいと思います。

- ・私はC B Tをしたいのですが、これから先病院を離れたら、どのようにドクターと連携が出来るのかと悩みます。
- ・講習会に参加させていただいてありがとうございました。これから臨床に役立てていきたいと思えます。
- ・現場でも慢性痛(腰痛・首の痛みなど)に悩んでいる方がいるので、今回得られた知識を活かしていきたいと思えます。ありがとうございました。
- ・お忙しい中、本当にありがとうございました。
- ・一日のボリュームとしては、ちょっと辛かったです。各論に応じたテーマでやってもらえるといいです。
- ・大野先生の講演、とても勉強になりました。また参加させて下さい。ありがとうございました
- ・私はアスリート学生に心理相談をしています。評価尺度で Pain self efficacy questionnaire 日本語版の項目をアスリート向けに修正して使うのは可能でしょうか？ex)⑤痛みがあっても何か練習ができる、など。
- ・最後に大野先生が「認知行動療法」は医療行為という話しがあったと思うのですが、医師以外の方は認知行動療法という言葉などを使ってカウンセリングを行ってはいけないのですか？
- ・大野裕先生。お疲れ様です。11年前に、京都リサーチパークで「認知行動療法の理論・実際」を受講した者です。帰り道に歩きながら雑談させていただきました。「笑い療法士」と自己紹介したかもしれません(笑)。久しぶりに現状を知りたくて受講させていただきました。ご苦労様です。
- ・私個人は、この頃はミルトン・エリクソンの書籍や、解決志向ブリーフセラピー、自律神経のバランスなどを学び続けています。”
- ・認知行動療法をやって行きたいと思えます。大変貴重な講義ありがとうございました
- ・アフターコロナでもリモート開催であれば地方在住者にとってはコストが抑えられて参加しやすく大変ありがたいです。