

学会印象記

日本認知・行動療法学会第46回大会（WEB開催）のワークショップに参加して

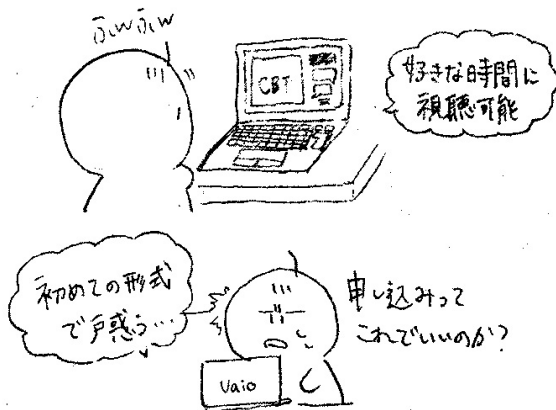
人間生活学総合研究科 臨床心理学専攻修士課程1年
皆川奈津子

● 学会参加について

コロナウイルス感染拡大の被害が広まる最中、2020年9月11日から10月11日の1か月間WEB開催された「日本認知・行動療法学会第46回大会」に参加しました。今回の大会テーマは「基礎研究と臨床応用の協働と新たな展開」であり、認知行動療法を中核とした援助に取り組まれている多くの先生方が、多様なシンポジウム、ワークショップを通じて実際の治療における最新の知見や今後の課題を発表されておりました。

その数多のワークショップの内、今回、宮崎大学の境泉洋先生が講師としてご講演された「行動論的ひきこもり支援の基礎」に参加させて頂きました。現在、引きこもり状態からの孤独死、8050問題（高齢の親が引きこもりの子

どもの生活を支える）といった、引きこもりとその家族の社会的孤立が問題になっており、引きこもりは、全世代で、誰でも起こり得るといえる現代において、支援者は何に焦点を当てて介入していけばよいのか疑問に思ったからです。このような疑問に対し、境先生は、「社会参加への回避行動」という共通因子を掲げ、問題行動の低減よりも正の強化による社会参加行動を促進することの重要性を示していました。実際に聴講して学んだことは、当事者が肯定的なフィードバックを受けられるように家族の関わり方（例えば声掛けのタイミングやその仕方）を具体的に決めること、それが本人の活動への動機づけに繋がり、居場所感の獲得に繋がっていくことを学びました。また、上述した介入計画は、当事者とは、離れた場所で焦りや不安を抱えている家族の心身の安全確保にも繋がると感じました。引きこもりになる背景要因は様々ですが、当事者やその家族の中には、活動に移すことに大きなエネルギーを必要としたり、行動した後の結果のことを考えて身動きが取れなくなる人がいると考えられます。そのことを考慮すると、その人にとって嬉しい出来事を増やしていく環境設定を考案していくことが必要であると感じます。そのためには、認知行動理論の枠組みを用いたアセスメント・介入が有効で

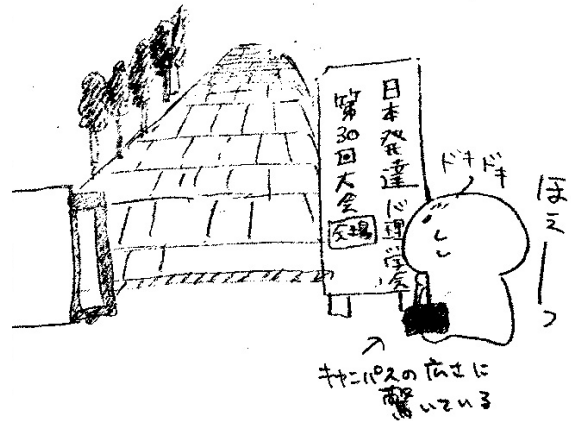


あると感じました。

●WEB開催形式と対面開催形式のメリットとデメリット

私が初めて学会の大会に参加したのは、2019年の3月に開催された一般社団法人日本発達心理学会第30回大会であり、当時は慣れないスーツに身を包みながら会場の早稲田大学（戸山キャンパス）に友人達と足を運びました。当時、大学3年生だった私は、卒業論文のテーマの方向性が決まらず、自分の研究したいことと調査の実現性の低さのギャップに悩んでいました。そんな時、当時、大学院進学に向けて共に勉学に励んでいた友人にこの大会に参加してみないかと誘われたことをきっかけに、少しでも自分の興味や知識の幅を広げようと思って参加した思い出があります。当時の会場は、全国から集まった大学院生や先生方が、ポスター発表や講演を通して、自身の研究や実際の事例から学び得た知識を教え、深め合っていました。私は、発表者の方々の真剣な表情や、飛び交う専門用語に圧倒され、ポスターを読んだり、講演会を聴いたりすることで精一杯でした。しかし、あの早朝の澄んだ空気に似た、会場内の緊張感を実際の肌で感じ、背筋が伸びる経験をしたことは、対面形式での大会ならではの体験であり、今の私を形作る大きな学びであったと感じます。

その点、WEB開催形式では、直接質問することも出来なければ、円滑な意見交換をするこ



ともできません。相手がどんな表情で聴講し、どんなことに気付いたか、その場で確認し理解を深められない時間が長いことは、発表者や参加者にとって、もどかしいことであると思いました。しかし、今回WEB開催形式の大会になったことで、興味のある全プログラムの聴講が可能となったのは、最大のメリットであると感じました。対面形式では、複数の参加したいプログラムの時間が重複していて、片方の参加を諦めることしか解決策がない状態であったため、自分の好きな時間に自由に聴講できるのは、時間を有効に使い学べる良い経験になったと思います。今後、コロナの感染拡大状況によって、各大会の開催形式や参加の仕方が変化していくと思いますが、その時代様式に適應した形で学びの場を提供していただけるのは大変ありがたいことであるため、積極的に参加し学びを深めていきたいと感じます。そして、そこで学んだ知識や知見を元に、要支援者の生活に貢献できるような介入計画を提供していきたいです。