

学会印象記

日本認知・行動療法学会の第47回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
本多由佳子

● 学会参加の経緯と所感

常々、人の心とは不思議で厄介なものだと感じています。だからこそ、心理学という領域に惹かれ、まだまだ勉強したいと思うのかもしれません。

学部時代、私が一番興味を持っていたのがプレイセラピーでした。かねてから子どもに対する支援が出来る仕事をしたいと考えていた私は、問題を抱えた子ども達に行う心理療法に対する興味が強く、ゼミナールもそういった分野の色が濃いところを選択しました。

しかし、大学院に進学後、縁あって私は現在睡眠と認知行動療法を取り扱う研究室でお世話になっています。箱庭療法等の事例論文ばかり読んでいた私にとって、この領域はまだまだ勉強不足を痛感させられ、毎回ひいひい言いなが

ら自分の研究を模索しています。

そんな折、日本認知・行動療法学会の第47回ワークショップがオンラインで開催されることを知り、知識不足を補うため参加を決意しました。10月10日から11月7日まで、ワークショップの内容がネット上でオンデマンド配信されるということで、課題や実習に忙殺されていた私は「これなら好きなときに観ることができるぞ」と参加のしやすさに感動しました。

しかし、いざ視聴を初めてみて不便だと思ったことが一点。初回の視聴の際、動画を倍速で再生してしまうと、たとえ最後まで観たとしても視聴が完了したという認識にならないのです。そうすると、受講証明書が発行されません。学生の私にとってはあまり意味の無い証明書ではありますが、3時間から4時間を超える動画を倍速無しで7本、8本観るとなると、多忙の中であればとても1日2日では終わりませんし、何より不要なところを飛ばしながら観るといったこともできませんので、「あれ、他の動画で同じ説明を聞いたな」と重複する部分をもう一度視聴することに私は少し苦痛を感じてしまいました。

● オンデマンド配信を視聴して

先に述べたように、研究分野の畑が変わって



学会ホームページより転機

も私の興味は一貫して子どもの心理支援についてです。その中でも特に不登校の子ども達について支援をしていきたいと考えている私にとって、今回のワークショップはとても実になることばかりでした。特に、新潟大学教職大学院の神村栄一先生による「教育現場でのCBT（認知行動療法）」では、具体的に不登校の子ども達にCBTを用いてどのように介入していくかという内容について細かくご教示してくだり、援助の仕方についてイメージを掴むことができました。また、講義中神村先生は「保護者のアコモデーション」の問題についてご提示されておりましたが、私にはまったく見慣れない言葉で、己の未熟さを痛感しました。

また、不登校と発達障害というのは切っても切り離すことのできない問題の一つです。そこで私は千葉大学の大島郁葉先生による「高機能自閉スペクトラム症に対するCBT（ACAT）」を視聴しました。動画では自閉症の子ども達に行うACATという療法について解説し、大島先生はパブリック・スティグマとセルフ・スティグマについて力説されておられました。パブリック・スティグマというのは例えば「障害者は能力がなく、弱い」という社会の中にある障害者への偏見のことで、それらがセルフ・スティグマ、つまり障碍当事者の価値観や人間観に影響を与えるといった内容をかなり強く語っておられたのですが、この見解を私はこの先絶対に忘れないようにしようと決意致しました。

大学院へ進学して、学びの幅も深さも学部時代とは全く異なりました。初めての学会参加は、大学院で受けている講義よりもより内容の専門性が高く、視野が広がり勉強への意欲が一層増しました。

様々な研究や調査が積み重なって、大きな知識の塔となる。どこまでも果てしなく築かれて

いくその塔に、未熟ながら私も必死に登っていきたいと思います。そこで得たものを、将来臨床家として最大限発揮できるよう切に祈りながら、これにて私の学会印象記は締めさせていただきます。ありがとうございました。