



巻頭言



オンラインカウンセリングと マインドフルネス

早稲田大学人間科学学術院 熊野宏昭

去る6月26日に、オンライン研修会「新世代の認知行動療法—ACTとマインドフルネス」を担当させていただきました。これまでに取り組んできた心理臨床に関する思いの丈を自由にお話しさせていただくことができ、聞き手を務めていただいた理事長の黒木俊秀先生を始め、お世話になった多くの先生方に心より感謝申し上げたい。

私が院長（非常勤）を務める綾瀬駅前診療所では、コロナ禍に入ってから、心理師や大学院生による全てのカウンセリング業務をオンライン化して、2年余の実践を続けて来た。今回の研修会のテーマの一つであったマインドフルネスとは、「今の瞬間の現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様」と説明することができ、五感をフルに活用して、ありのままの現実を認識することがその要である。そして、ACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）では、このマインドフルネスがとても上手に活用されているのであるが、上記の診療所の心理臨床で一番よく使っている介入法が、実はACTなのである。

さて、ここで読者の皆さんは、多少とも疑問を持たれるのではないだろうか。五感をフルに活用するマインドフルネスが、オンラインカウンセリングで使えるのだろうか。これは、まさにやってみないと分からないことであった。実際に、診療所で以前から対面カウンセリングを実施してきた心理師に聞いて見ると、思いの外順調に支援は進んでおり、すでに終結になったケースも何例もある。オンラインではZoomを用いており、当初われわれもそこでは、視覚と聴覚だけしか使えないように思ったのであるが、実は、身体感覚もかなり使っているようなのだ。対面では、例えば緊張しているクライアントが相談室に入ってくると、こちらの身体も緊張し、それを通して不安や緊張の程度を共感的に理解するということがあるが、それと同じことが、Zoomでも起こるし、話がすれ違ったりした際に独特の身体感覚が生じるといったことも、実際に体験されるようである。

考えてみれば不思議であるが、車を運転をする際に明白な「車幅感覚」を感じるということからすると、われわれの身体感覚はかなり柔軟な感覚なのかもしれない。それでも、オンラインで使える視覚、聴覚、身体感覚は対面よりも制限されているのは間違いなく、その限られた情報から、クライアントを正確に理解し、対応するためには、偏りなく現実を捉えなくてはならない。そこで邪魔をするのが、セラピスト側の思い込みや先入観になるが、それをACTでは「概念化された自己」と言い、それから自由になり、現実を偏りなく感じ取るためにもマインドフルネスが活用されているのである。つまり、オンラインカウンセリングを運用するためには、五感を研ぎ澄まし、先入観から自由になることに役に立つという点で、マインドフルネスがとても有用であると言えるのではないだろうか。

目次

| | |
|---------------------|----|
| 熊野宏昭先生特別講演会 のご報告 | -2 |
| 研修会のご案内 | -3 |
| 相談員募集のご案内 | -4 |

熊野 宏昭 先生 特別講演会のご報告

新世代の認知行動療法 -ACTとマインドフルネス ●●●●●●●●●●

2022年6月26日(日)、マインドフルネスやACTに代表される、第三世代の認知行動療法の第一人者である熊野宏昭先生(早稲田大学)をお招きし、オンライン特別講演会を実施いたしました。

九州を中心に、北は北海道から南は沖縄まで、150名を超える皆様にご参加いただきました。

「ACT」や「マインドフルネス」といった言葉は、心理という領域を超えてよく聞かれるようになりましたが、ぼんやりとして実感的に捉えにくいと感じていらっしゃる方も多いのではないかと思います。熊野先生の講演の中では、そういった事柄について、身近なエピソードや具体例を踏まえて、大変分かりやすくご解説いただき、普段の臨床へのヒントをたくさん与えてくださいました。

短い時間ではありましたが、長年実践・臨床を積み重ねてこられた熊野先生のお話は、初心者から経験者まで、それぞれに実感をともなった学びを与えてくださいました。

▼ 参加された皆様の感想

これまで認知行動療法について順を追って勉強してこなかったのが、最初の行動療法からの歴史が聞けてありがたかった。
概論のお話も、具体的なエグザサイズもお聞きすることができて、ACTの全体像が非常に分かりやすく理解できた。

以前からマインドフルネスも認知行動療法も、他の療法に比べて直感的に自分の感覚に合っていると感じていたが改めて、認知行動療法やACTの中でのマインドフルネスの立ち位置について別の視点の理解が得られたことで理解が深まった。

ACTは使えたらよいだろうと思う反面、日本人の気質には合わない印象で避けていました。
使えそうな場面で状況に合わせて取り入れてみることから始めてみたいと思います。

ACT、森田療法、メタ認知、色々な知識が、点と線でつながることがとても面白かったです。森田療法も動作療法もACTでのマインドフルな状態も、アジア発ということで、あるがままを受け入れるという共通点があるように感じました。とてもおもしろかったです。



第三世代の認知行動療法の中でも、ACTについての歴史的な経緯と位置づけが分かったこと、普段自分の周りにACTを実践している臨床家がいらない中で、総合病院の心理士として学ぶ必要のある領域だと感じていたので、大変有用な時間となった。

とても分かりやすかったです。ACTが何かというのがやっとわかりました。マインドフルネス=瞑想と思っていたので、それも違うんだなとか、「あるがまま」と同じというの、すごくすっきりしました。

他のセラピーと比較しながら、ACTやマインドフルネスについて具体的にお話していただいたので、違いや重なる部分について、理解を深めることができました。

ACTやマインドフルネスは新しい認知行動療法の波として注目されていますが、過去の理論もきちんと踏まえた上で学ぶことが大切であるというご意見がとても勉強になりました。

研修会のご案内

WISC・WAIS研修会

※ キャンセル待ちのみ受付中

毎年大好評のウェクスラー式検査の中級編です。
発達、医療、学校等、さまざまな現場で使えるヒントを学ぶことができる貴重な機会です。

【講師】木谷 秀勝 先生（山口大学）

【日時】2023年1月29日（日）10:00～17:00

【会場】九州大学西新プラザ 大会議室

【対象】臨床心理士、公認心理師、左記の資格受験予定者、
児童発達支援や障害者支援関係者、教師、学生

【参加費】当法人会員 8,000円 / 学生会員 6,000円 / 非会員 10,000円

【定員】50名

※感染拡大時
オンライン変更の可能性あり



※本研修会は（財）日本臨床心理士資格認定協会の定める短期型研修会として申請予定です。

精神医学講座

ON
LINE

今年度のテーマは「嗜癖と愛着障害の臨床」とし、さまざまな臨床現場で出会うクライアントへの理解を深め、その対応について考えます。午前の部は講義、午後の部は事例検討を予定しており、医療・教育・福祉等、どの領域で働く方にも多くの実りのある学びの機会です。

【講師】三木 浩司 先生（小倉記念病院）

【日時】2023年2月19日（日）10:00～17:00

【形式】zoomによるオンライン開催

【対象】現職の心理職、キャンディデイト、
医療・教育・福祉関係者、これらの領域を学ぶ学生

【参加費】当法人会員 8,000円 / 学生会員 6,000円 / 非会員 10,000円

【定員】50名

事例提供者を募集します



※本研修会は（財）日本臨床心理士資格認定協会の定める短期型研修会として申請予定です。

各種研修会情報

～随時更新中～



今後も皆様のニーズにお応えできるよう、さまざまな研修会を企画して参ります。

研修会情報は随時更新しておりますので、随時ホームページ等でご確認ください。

その他、SNSでも情報を発信しておりますので、よろしければフォローをお願いします。



新しく加まりました！
これから随時 研修会情報を更新予定です

相談員募集のご案内

こだちでは、相談受付の増加にともない、一緒に働いてくださる、登録相談員を引き続き募集しております。是非周囲の方にもお声掛けいただき、ご関心がございましたら、まずはこだち事務局 (jimukyoku@codachi.org) までご一報ください。

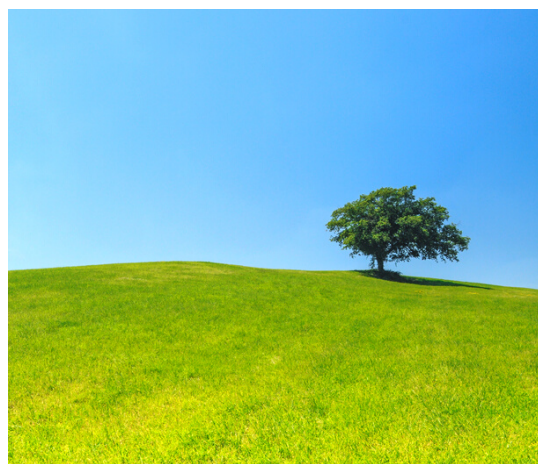
- 【業務内容】主に来談者へのカウンセリング
- 【必要資格】臨床心理士資格を有する人、当法人の正会員であること
- 【勤務時間】月曜日～土曜日の10：00～18：00の間で都合のつく曜日・時間帯。
- 【勤務場所】九州大学こころとそだちの相談室
(福岡市早良区西新2-16-23 九州大学西新プラザ内 産学交流棟)



入会のご案内

こだちは今年で15年目を迎えます。地域に定着した心理臨床サービスを継続するには、収支の安定が求められます。NPO法人の会員となって、私たちの活動を支えていただくと幸いです。会員になっていただける方はぜひ、こだちまでご連絡ください。なお、会費は1年毎の更新制です。よろしくお願いたします。

- 会員(ひと口5,000円)：臨床心理士・公認心理師(予定)・医師
その他対人援助に関わる方(定款参照)
- 学生会員(ひと口1,000円)：学部生・大学院修士課程
- 賛助会員(個人：ひと口5,000円・団体：ひと口10,000円)



ご支援のお願い

当NPO法人では、会員以外の方からも、ご寄付をお待ちしております。関心や興味を持たれた方は、ぜひご連絡ください。

交通のご案内



〒814-0002
福岡市早良区西新2-16-23
九州大学西新プラザ 産学交流棟
TEL / 092-832-1345
FAX / 092-832-1346

地下鉄でお越しの方

福岡市営地下鉄空港線 西新駅下車後
7番出口より徒歩にて約10分

バスでお越しの方

西鉄バス「西新一丁目」または「今川橋」下車後
徒歩にて約10分

FOR MORE INFORMATION
最新情報配信中



九州大学 こだち

