岩手県立生涯学習推進センター
研修実施報告 Web版

実 施 日：令和２年10月１日（木）
実施場所：岩手県立生涯学習推進センター
受講者数：26 名
市町村参加率：24.2%（8/33 市町村）

子育て・家庭教育相談担当者研修会Ⅰ

盛岡大学 文学部児童教育学科　教授　春日　菜穂美（かすが　なおみ）氏を講師に迎え、「教育相談の基礎②」～認知行動療法の活用～ と題して、演習を中心とした研修会を開催しました。

職　員　研　修
有志指導者研修
要　請　研　修

◆ 出来事に対する受け取り方が悩み（結果）を引き起こす

春日　菜穂美　氏

講義と演習を交えて、認知行動療法の活用について学びました。春日先生は「出来事そのものが悩みなどを引き起こすわけではなく、出来事に対する受け取り方が悩み（結果）を引き起こす」と話されました。

一つ目の演習、物事の捉え方（意味づけ）を変える「リフレーミング」では、多面的に物事を捉えると短所が長所に変わることを体感しました。

二つ目の演習、事実に即して言い換えてみる「思い込みの検証」では、思い込みと一致しない事実を見つけることで、適応的な認知（物事を事実に即して判断する認知）をすることの重要性を学びました。

受講者からは「自分のネガティブ思考により、考え方や行動が制限されていることを体感することができた」「根拠のある評価、適応的認知が重要であることが分かった」等の声が寄せられました。

短所も見方を変えれば長所に！
「リフレーミング」の演習 ←

事実を観察・把握する！
「思い込みの検証」の演習 ←

《受講者の声》

- リフレーミングは自分を理解するのにとてもいい方法だと思った。また、日頃接している中高生に対しても活用できると感じた。
- グループワークで周りの人と対話することで、いろいろな気づきが生まれた。演習を通して、考え方の修正ができることを学んだ。
- 自分自身もそうだが、関わっている子ども達の中にも「どうせ自分は」と思ってしまっている子もいる。リフレーミング、思い込みの検証を自分で経験することができ、子ども達とも是非一緒にやってみたいと思った。

《受講者の評価》

A（有意義）	96．2%
B（どちらかといえば有意義）	3．8%
C（どちらかといえば有意義でない）	0%
D（有意義でない）	0%

《担当者（佐藤）から》

物事をどう捉えるか、そして思い込みではなく事実を観察・把握することで結果が変わることを演習を通して学ぶことができ、実践的な研修となりました。