

## 第22回 書籍の紹介・・・「認知行動療法」による“セルフケア”の独習書

前回から、利用者さんの就労支援に必要となる知識を、独学や、事業所内の研修などで勉強される方に向けまして、書籍を紹介しております。

障がい者就労支援の分野でも「認知行動療法」への関心が高まっているとお聞きしています。認知行動療法が一般に知られるようになったきっかけは、職場のメンタルヘルス問題の噴出だったと思います。当時は医療機関等で精神科医や臨床心理士が行うもの、という印象が強かったのですが、近年では、より簡易な方法での「セルフケア」にも応用できるものとしても認識されてきています。

利用者さんや職員さん自身の心の健康を維持する、作業場のコミュニケーションをよくする、また一般就労後の定着率を高める手段としても、「認知行動療法」は有用ですが、心理療法として専門的に学ぶのは少々ハードルが高いという現実もあります。

「セルフケア」を中心に一般向けに書かれた書籍が何冊も発刊されていますが、一冊紹介しますと、

『考え方の悪いクセを治す 認知行動療法セルフケアブック 【職場編】』（清水栄司監修、講談社）

があります。監修者は、認知行動療法の本場である千葉大学大学院の教授で、精神科医です。

「四〇代女性、成績トップの幹部候補」「三〇代男性、コツコツタイプの中堅社員」「五〇代男性、技術畑ひとすじのベテラン」の3人が“考え方の悪いクセ”によって人間関係に深く悩み、心を病みかけてるというシーンから始まって、この本のセルフケアツールを使って考え方のクセに自分で気付いてゆく、というストーリーになっています。マンガ風のイラストによって非常にわかりやすく、順を追って説明されています。

独学、職員研修、（一般就労をめざす）利用者さんを含めた勉強会などに、適当かと存じます。

なお、「認知行動療法」の中には「認知」にウェイトを置く立場と「行動」にウェイトを置く立場がありますが、この本のようなセルフケアを中心とするものは「認知」寄りであることが多いようです。