

これまでの経験を生かして

あなたの話したいことを  
聴かせてください



Panda  
おふいす

～市川市民DX～

[cb-counseling.net](http://cb-counseling.net)

いちかわTMOアドバイザー修了研究  
中川奈見 20230708

はじめに ( ^ ^ ) /

皆さん想像していただけますか？

私は思うんです……。

想いを伝えあうことが難しい社会だけど  
時には誰かに愚痴を聴いて欲しい  
励まして欲しい

家庭で、職場、学校で

誰かに話を聴いてもらえたら……

皆さんはいかがですか？

私の思いのほんの一部ですが、お付き合いください!!





# 自己紹介

- 中川奈見  
福岡県出身、市川市にご縁をいただきました。
- これから活かしたい資格  
日本産業カウンセラー協会認定カウンセラー ほか
- 現在の職務  
保険代理店 システム全般、セキュリティ、個人情報保護他 担当

# コロナにおける、テレワーク時代の心のケア



## テレワーク実施率の推移

62.7%



緊急事態宣言期間

テレワーク実施率



一気に増え



テレワーク定着



300人以上企業  
82.1%

【参考】従業員規模別実施率をしてみると、30人以上41.4%、100人以上61.7%、300人以上82.1%

【報道発表資料】2023年04月13日 東京都 産業労働局 テレワーク実施率調査結果 (2023年3月)  
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2023/04/13/07.html>

# テレワークは、定着しつつある働きかた

## テレワーク・オフィスワークにおいて必要なこと4つ!!

業務のすすめ方	組織からのサポート
共通の目的が明確で、報告しやすいルールの設定や声掛けをしていますか？	現場の声が組織に届く体制ですか？ 上司からの承認、意味づけをし、モチベーションを保っていますか？
同僚からのサポート	個人のメンタルヘルスケア
日々の愚痴を言いあったり、ストレスを発散できる仕組み、時間があり「孤立感・孤独感」を感じさせない工夫はしていますか？	相談体制の強化、社内・社外のメンタルヘルス相談窓口を案内していますか？

### メンタルヘルス疾患の 早期発見ポイント!!



いつもと違う様子が見えたら、**早期発見**につながります。



目の動き、表情、声のトーン、しぐさは、いつもと同じですか？



皆さんの、職場、学校などいかがでしょうか？

# 傾聴ボランティア※に携わり

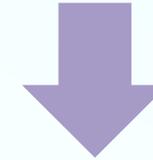


## コロナ

「お話し相手」のボランティア活動

ただ話を聞くだけで喜ぶ(昔の話、愚痴を笑いに変換など)私も心がほぐれます。

コロナに入りいまだに施設に入るのは困難です…が、今年度新たな兆しが…



在宅勤務構築・web面談準備すべて経験させていただきました。  
4年間病院や施設に入れなかったことから、パソコンでつながれないかと考えています!!

※産業カウンセラー協会 東関東支部には、2016年から社会貢献活動のひとつ会員がメンバー登録し、ボランティアセンターから紹介された老人福祉施設や個人宅にお邪魔して、「お話し相手」のボランティア活動を行っています。

# 私の経験から

## 生命保険会社情報システム部事務担当、 いつも心配元気がなくなる若手…



• 何かできないかな？

• メンタルヘルスに興味をもつ

• 資格取得や通信教育

小集団活動へ

「トップダウンからボトムアップへ!!!」

## 何でかな？



- 「臨床心理士」が常駐する相談室がありました。
- 何て言って仕事抜ける？
- 人が行きかう所に相談室がある？

皆さんの職場、学校など環境はいかがですか？



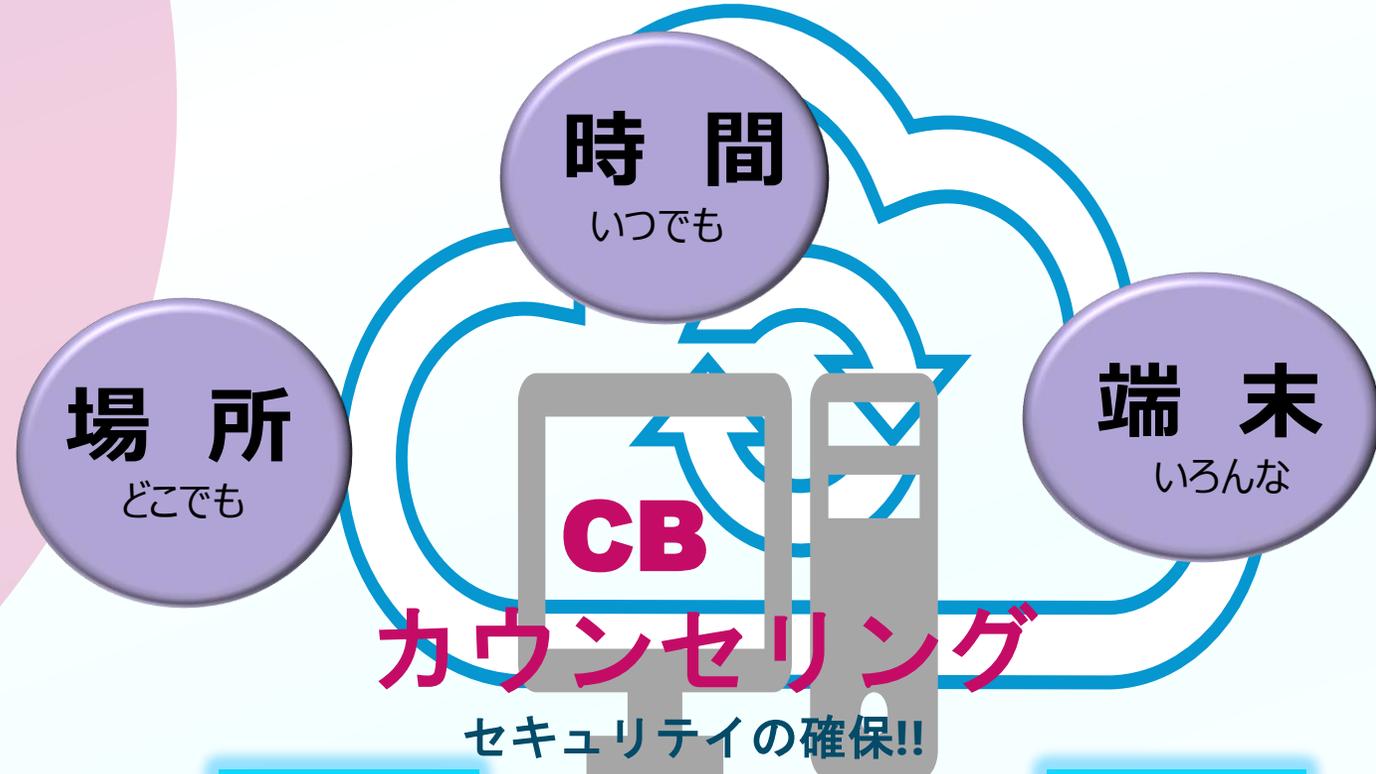
※客先常駐…所属する企業内で働くのではなく、所属企業から派遣されて顧客である別の企業で働くこと。  
特定の期間限定で労働力を必要としている場合や、新規のシステム開発など専門性の高い業務を依頼をしたい場合などに採用。(ITエンジニア)

私のやりたい事に  
出会いました

チャット形式のカウンセリングシステム!!

new

3つの自由



自宅

学校・会社

外出



お話ししたいときに

認知行動療法 カウンセリングシステム  
([cb-counseling.net](http://cb-counseling.net))

学んでいます!!

## 福井至先生に

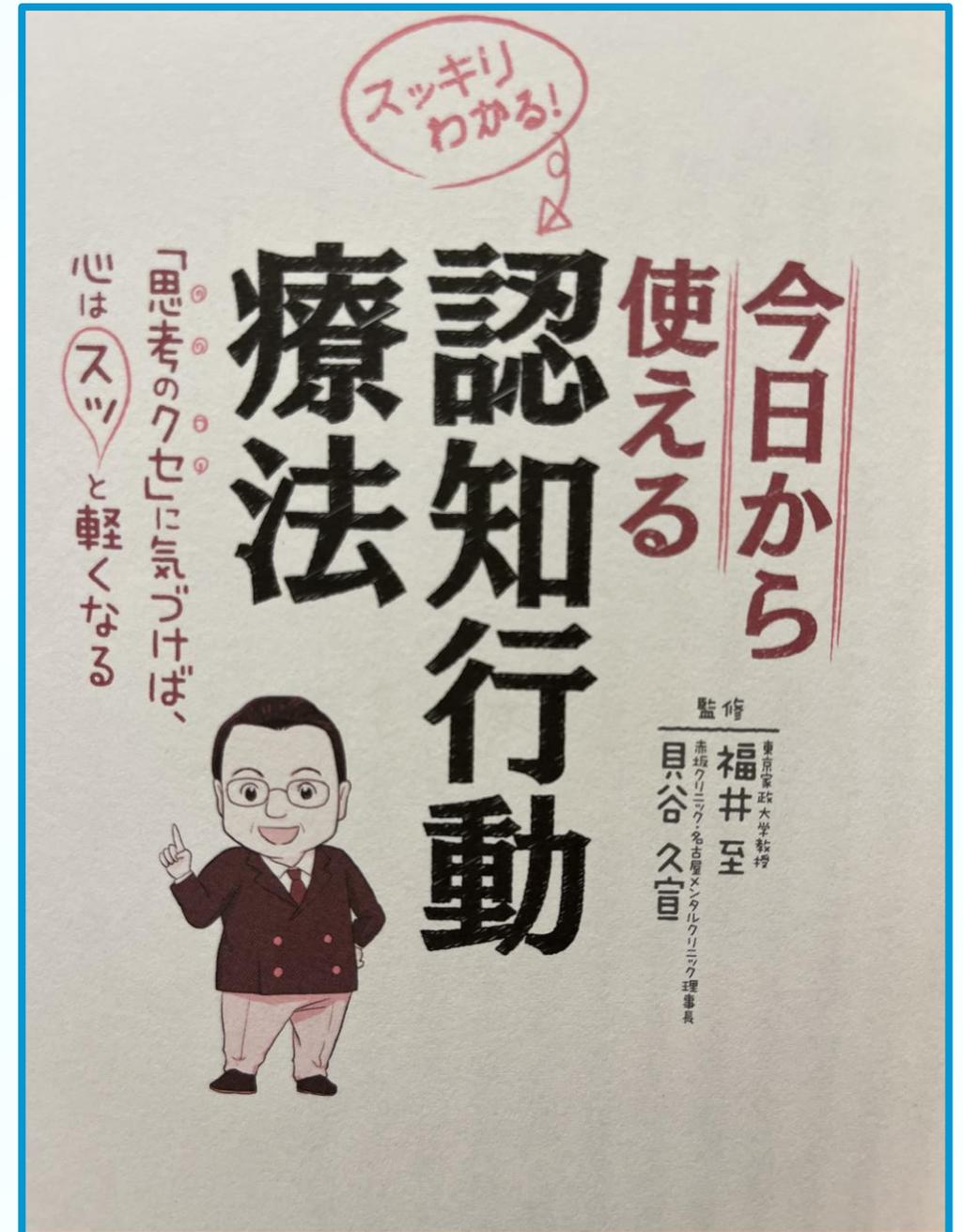
認知行動療法をご指導いただいています。

東京家政大学/東京家政大学大学院 教授 博士

人文学部 / 心理カウンセリング学科

大学院：臨床心理学専攻/人間生活学専攻

- ・インターネットを用いたComputer-Assisted Counseling(支援力)の研究
- ・専門家のもとでおこなう治療だけでなく、自己学習の治療効果を実証



# ① 認知行動療法（※CB）とは？



例えば、にんじんが嫌いな子に、



「ちゃんとにんじん  
食べなさいよ」

と・・・言った。

## 認知行動療法とは？

人の認知（＝考え方）と行動を変えることでつらい気分をラクにする心理療法です。

「事実」→「**認知**」→「結果」

### ①「悲しくなって泣く」子



私、にんじん食べられない「ダメな子なんだ」と泣く。

### ②「むっとして怒る」子



「ママだって納豆食べられないじゃないさ、何で私だけ!!フン」と怒る。

### ③「にこにこして頑張る」という子



「ママはわたしの健康を考えてくれるんだーありがたいなー」とニコニコする。

三人バラバラな感情&行動



## ② 認知行動療法 (※CB) とは?

「事実」 → 「認知」 → 「結果」



人は、すべて同じ感情を引き起こすわけではない!!

「事実」  
できごと



「認知」= 考え方  
人によって違う

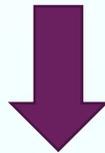


「結果」  
「感情」「行動」が違う

密接につながっている

認知行動療法は、

- 認知と行動を変えることで、つらい感情を軽減します。
- つらい感情は、つらい「できごと = 事実」が原因ではなく頭にある「考え方 = 認知」です。



つまり、つらい感情を軽減したり、取り除くために「認知」や「行動」を変えようという考え方です。

### ③ 認知行動療法（※CB）とは？

「事実」→「認知」→「結果」



**怒る子**への質問を変えてみる!



「おつかい、行ってきて  
くれない？」  
「弟だっているのに、  
**何で私だけ!**」



「お部屋かたづけなさい」  
「弟の部屋もきたないの  
に、**何で私だけ!**」



「テレビ消して勉強し  
なさい」  
「ママなんか好きなだ  
けドラマ見ているのに、  
**何で私だけ!**」

**自動思考**

自動思考が直接感情・行動を決めます。

**怒り**

**何で私だけ**

いつも私だけが  
損してる

まとめ

## ④ 認知行動療法 (※CB) とは?

「事実」 → 「認知」 → 「結果」



「いつも私だけが損している」という心の態度があり、それを**不合理な信念**といいます。

- 不合理な信念を持っていると



でも、「しょうがないわね、次頑張る!!」と**合理的な信念**に変わると...

**ストレスに強くなれます!!**



まとめ

「思考のクセ」に気づけば、心は **スツ** と軽くなる!!

by 福井先生<sup>13</sup>

# 認知行動療法 カウンセリングシステム (cb-counseling.net)

日ごろのお悩み事をパソコンやスマホからチャット形式で認知行動療法に基づく相談を受けていただくことができます。

CB Counseling

[Intro](#) [Service](#) [Contact](#) [ログイン](#)

## ようこそ

CBcounselingとは、カウンセラーとの1対1のチャット相談システムです。  
現在、本サービスは検証段階のため、一般の方には公開されていません。

ログイン >



クラウドで、セキュリティが確保されている!

# 認知行動療法 カウンセリングシステム (cb-counseling.net)

## ログイン&新規登録画面

メールアドレス

パスワード

ログイン

新規会員登録

パスワードを忘れた場合は  
gab02060@nifty.comまで連絡をお願い  
いたします。

登録方法を別途説明させていただきます!!

## チャット形式でお話しします

④「日常生活における否定的自動思考に関するテスト」に回答。それぞれのテストの終わりに必ず「保存して結果を表示する」ボタンを押下してください。

06:43

03/22

中川奈見

お待たせしました。  
このテストの結果はいつもこんな感じです。  
なんか違うな〜、といつも思います(笑)

05:49

こんにちは。

送信

# 認知行動療法 カウンセリングシステム (cb-counseling.net)

認知行動療法に基づいたテスト



不合理な信念から合理的な信念へ

考え方のクセを見直そう!!



**JIBT-R**(Japanese Irrational Belief Test-Revised)  
スキーマ(不合理な信念)がうまく見つからない。

思考パターンを変えてみよう!!



**DACS**(Depression and Anxiety Cognition Scale)  
抑うつや不安を引き起こす自動思考が見つからない。

今はどんな気分?



**DAMS**(Depression and Anxiety Mood Scale)  
数日間の肯定的気分、抑うつ気分、不安気分を測定。

# 認知行動療法 カウンセリングシステム (cb-counseling.net)

3つの検査ボタンを押すと、下図のような画面が現れますので質問にお答えいただきテストを進めます。

項目12

私にはこの先嫌いなことを断れない事態がたくさんあるだろう

当てはまらない

どちらでもない

当てはまる



あまり  
当てはまらない

やや  
当てはまる

## テスト結果(JIBT-R)

	自己期待	依存	回避	外的無力感	内的無力感
合計点	22	21	11	18	14
平均点	27.7	28.6	24.3	11.4	9.3
偏差値	50.6	44.3	34.3	54	43.7
コメント	あなたは自己期待がやや高く、依存が低く、回避が低く、外的無力感がやや高く、内的無力感が低いようです。				

## 変容プログラム

<例>

12. 私にはこの先嫌いなことを断れない事態がたくさんあるだろう

変容プログラム あなたが考える合理的な思考を下記より選んでください。

行動を変えてみよう!!

- ① 私にはこの先、嫌なことも嬉しいことも、いろいろと頼まれるだろう。
- ② 嫌なことを断れない事態は生じるかもしれないが、上手に断れそうな時は断ればよい。
- ③ 人は時には嫌なことも引き受けなければならないが、無理なことや断っても良いことは断ればよい。
- ④ 嫌なことを断れないというのは、周りの人にはなんでも引き受けてくれる人という良い印象を与えるかもしれないし、本当に嫌なら断っても大丈夫だろう。
- ⑤ 嫌なことも自分のスキルアップするための課題と考えて、前向きに取り組んでみよう

# 認知行動療法 カウンセリングシステム (cb-counseling.net)

私たちは、**2023年3月実証実験に参加**しました。



私たち一人ひとりの行動が、  
未来につながる。  
SDGs 未来都市 神奈川県

神奈川県ME-BYOリビングラボでメンタルヘルス・ストレスの実証事業を実施します!

～認知行動療法を用いたオンラインカウンセリングシステムのメンタルヘルスへの効果に関する実証～

※2023年02月21日 記者発表資料

参加企業2社の希望する社員が参加

項目	内容
ア <u>参加者募集</u>	参加者を募集し、事業者の説明に基づき実証参加の同意を得る。
イ <u>プリテスト及びポストテスト</u>	実証の前後で、うつ病不安ストレス尺度のテストである「Depression Anxiety Stress Scale (DASS)」を実施する。
ウ <u>オンラインカウンセリング (1か月間)</u>	参加者は、カウンセリングシステムに週1回以上ログインし、有資格のカウンセラーとオンラインにより認知行動療法に基づくカウンセリングやコメント機能を用いたメッセージのやり取りを行う。
エ <u>アセスメント (評価)</u>	カウンセリング結果の必要に応じて、次の3つのアセスメントを実施することで、認知行動療法に基づく考え方の習得をサポートする。 (1) Japanese Irrational Belief Test-Revised (JIBT-R) 日常における不合理な信念に関するテスト (2) Depression and Anxiety Cognition Scale (DACS) 日常における否定的自動思考に関するテスト (3) Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS) 抑うつ気分と不安気分に関するテスト
オ <u>評価</u>	1か月のカウンセリング前後のうつ病不安ストレス尺度 (DASS) の変化を比較し、評価する。

《私の課題》

- ①テストをやっていたくのに時間を要した。
- ②テストの振り返りを、うまくできていない。



学ぶが必要

1か月間、カウンセリングとテストの実施



## カウンセリングを受けるメリット!!

- ・自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- ・誰にも言えなかった悩みや深い悲しみを言葉にして、受容してもらい、安心感を得ることができる
- ・人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる

など



気づきのチャージ♡

安心してお話してください!!





ご清聴ありがとうございます

THANK YOU



いちかわTMOアドバンス修了研究  
中川奈見 20230708