

◎ 学生体感ツアー ご質問への回答

Q1. 利用者に女性が多いのは？ 経由先は？

A もともと WANA 関西は NPO 法人時代より女性の自立支援を行ってきました。そのことから男女共同参画センターや母子自立支援機関からのご紹介も多いためかと思われます。基本的には各自治体の障害者相談基幹センターや、就労移行支援事業所からの紹介で来られています。

Q2. 一般的な認知行動療法（CBT）と SEP の違いは？

A SEP は、認知行動療法のひとつの手法である、認知再構成法をベースにしています。区別のポイントとしては、4 つあります。

1. 期間 医療分野で行われる CBT よりも短期間（隔週 90 分×5 回）で行います。
2. 内容（回答 2 種）

① CBT よりもやや認知の修正に重きを置いている

⇒ある程度の年齢になると、行動療法的に「こういう場面ではこうするものだ」と言われても、納得しないままこれまでの行動を変えたり、新しい行動を習慣化することはできないからです。また、これまで腹を立てていたような場面で今日から突然怒らないようにするというのも難しいと思います。なぜなら、その感情や行動の前には必ず認知があるからです。そのため、SEP では認知の修正に重きを置いています。

② 自尊感情に焦点化している

⇒説明会の際にご説明したように、様々な対人場面で困難および生きづらさの大きな要因として自尊感情の低さがあると考えているので、単に認知の修正の方法を身につけるだけでなく、プログラム前半の心理学習の中で、「自分の生きづらさは自分のせいではなかった」ということを理解します。これがプログラムへの意欲向上につながります。自尊感情が回復するのに伴い、抑うつ気分や無気力感の改善もできることが研究結果で分かっています。

3. 習慣化のしにくみ

⇒一般的な認知行動療法（CBT）にはそのような考え方を習慣化するようなしにくみが含まれていません。そのため状況が変わると適応が難しかったり、一旦気分はマシになるが、少し経つとまた否定的な考え方が湧き上がってくるということがよくあります。SEP では、「自分をラクにする考え方」が実生活の中で習慣化できる方法が組み込まれているので、プログラム終了後も効果を維持することができます。

Q3. 来所された方を全て支援していくコツは？

A 「訓練生全員を支援するには」ととらえてよいのでしょうか？

⇒ “であれば”、スタッフ全員で訓練生の細かい情報をシェアしておくことだと思います。Maluhia のスタッフは朝、昼休み、夕方と一日に 3 回は情報共有をしておき、声かけの内容など支援の方向性を統一するようにしています。Maluhia スタッフの仕事はミーティングに始まりミーティングに終わり、スタッフ間のコミュニケーションが命といっても過言ではないかもしれません（笑）

ご回答： 自立訓練（生活訓練）Maluhia