
心身医学と痛みのコントロール

～ 認知行動療法の基本的発想と臨床で活かすための工夫 ～

(講師 : 本谷 亮 先生)

【研修のねらい】

心と身体は相互に関連しあい、心の動きが身体の状態に影響を及ぼし、また逆に、身体の状態が心の動きに影響を与えることを心身相関といいます。心身相関は、日常生活に限らず、医療現場での患者や産業領域の相談者にも多く認められます。心身相関が疑われる身体症状や疾患を有する方に対しては、通常の身体的治療のみでは改善せず、難治化することも少なくありません。こうした方に対するアプローチの発想について学びます。

中でも“痛み”はその発生、維持、悪化には、心理社会的な要因が密接に関連することがわかっています。労働者の中にも痛みの問題を抱え、苦しんでいる人は意外にも多いものです。しかし、病院で検査をしても、その80%以上は痛みの原因が特定できないともいわれています。実は、痛みの近年、痛みの問題に対しては認知行動療法が有効であるとされています。そこで本研修会では、心身相関の中でも“痛み”を取り上げ、その治療における基礎知識をお伝えするとともに、痛みに対する認知行動療法の基本的発想から臨床で活かすための工夫について、わかりやすく説明します。

【研修の内容】

1. 心身相関と心身症
 - ・心身相関
 - ・心身症
 - ・心身相関が疑われる方へのアプローチ
2. 痛み問題に対する支援と治療の基礎知識
 - ・痛みと心理社会的要因の関係
 - ・痛み問題に対する支援の糸口
 - ・信頼関係の構築、動機づけの方法
3. 痛みに対する認知行動療法
 - ・基本的な発想
 - ・目標設定
 - ・適切な技法選択
 - ・重要な他者（家族など）への対応
 - ・アセスメント（支援に活かす評価方法）

※研修では、臨床経験を踏まえた症例や簡単な演習交えて、具体的に話を進めます。
痛みの問題を抱えた方との相談経験がない方でももちろん大丈夫です。

◆研修日時：令和4年1月22日（土） 13:30～16:30 （3時間）

※申込締切日：1月8日（土）

◆研修会場：zoomを利用したオンライン研修

◆受講料：会員3,300円（税込） 非会員4,950円（税込）

◆定員：50名（先着順、定員になり次第締め切ります） <最少催行人数10名>

◆資格登録更新研修該当

【本谷 亮（もとやりょう）先生 北海道医療大学心理科学部准教授】プロフィール
北海道医療大学心理科学部卒業。同大学院心理科学研究科修士課程、博士課程修了。
臨床心理学博士。

日本学術振興会特別研究員、福島県立医科大学医療人育成・支援センター／医学部神経精神医学講座助教を経て、2016年より現職。

前任では、日立オートモティブシステムズ株式会社福島事業所非常勤心理相談員、福島県職員研修講師、自殺予防ゲートキーパー講師などを担当。専門は、認知行動療法、心身症、災害支援。

資格：臨床心理士、認定行動療法士、公認心理師