

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

不安対処スキルアップセミナーのプログラム開発  
～保健・教育・福祉等さまざまな領域での活用を目指して～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

相模原市精神保健福祉センター

代表者：頼本 鏡子

不安対処スキルアップセミナー  
基礎知識講座①  
～不安はこわくない～

相模原市精神保健福祉センター

勤務先：相模原市役所

所 属：健康福祉局 福祉部 精神保健福祉センター

所在地：〒252-5277

神奈川県相模原市中央区中央2-11-15

TEL：042-769-9818

FAX：042-768-0260



## ◇活動方針

- ・人々の健康と生活の質の向上に寄与する保健活動として、不安や強迫症状への健康的な対処法を教える心理教育プログラム（以下、不安対処スキルアップセミナー）を開発し、集団教室および個別面談のスタイルで実施する。
- ・本人用テキストや支援者向けガイドブックを作成し、保健・教育・福祉等のさまざまな領域で活用可能にする。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1 活動内容

#### (1) 不安対処スキルアップセミナー

	対象	形態
基礎知識講座 (全2回)	相模原市在住、在勤、在学中、不安や強迫的 心配により生活に支障を来している方。	集団教室 (定員8名)
実践講座 (全5回)	相模原市在住、在勤、在学中、不安や強迫的 心配により生活に支障を来たしている方で、 基礎知識講座の受講が終了している方。	個別トレーニング

- ・強迫性障害の専門医のスーパーバイズのもとで、精神科医、心理相談員、社会福祉職、保健師がチームでプログラムを開発し、年間4クール実施した。
- ・不安障害や強迫性障害に対する有効性が科学的に証明されている認知行動療法の考え方(行動理論等)と技法(曝露反応妨害法)をプログラムに導入するため、チーム全員が国立精神・神経医療研究センターの認知行動療法センターが主催する認知行動療法研修を受講した。
- ・健康な方から、不安障害や強迫性障害の発症が疑われる方、そして不安障害や強迫性障害と診断されて治療中という方まで、幅広く役立つ一般的かつ基本的な内容のプログラム2種類を作成した。

- ① 基礎知識講座：不安や強迫に関する基礎知識、適切な対処のしかた、実践するためのコツ等を学ぶ。
- ② 個別実践講座：基礎知識講座で学んだ内容をもとに、その方のニーズにあわせて無理なく取り組める課題を具体的に本人と相談して設定し、面談時間内および宿題形式にて繰り返し実践して自信をつけていく。

#### (2) アンケート調査

- ・プログラムの有用性を長期的に評価するため、修了者に対してプログラムで学んだ内容の活用状況や、活用して得られたメリット(生活状況の改善等)などに関するアンケートを平成30年度受講者に対してはプログラム受講後約3ヵ月後に実施し、それ以前の受講者には8月に実施した。

#### (3) フォローアップ教室

- ・プログラムで学んだことを活用し続けるために、内容についての復習や、他の参加者との分かち合いを目的とした集団教室を10月に実施した。

#### (4) 講演会

- ・基礎知識講座の内容に関連したテーマで市民を対象にした講演会を不定期に(おおむね年1回程度)開催している。前回は平成29年度に実施、次回は平成31年度に実施予定。

### 2 活動成果

- ・プログラムの開発：平成27年度から本事業を開始し、当初は基礎知識講座も実践講座も個別面談形式のみで実施していたが、基礎知識講座については、参加者の反応やアンケート調査等を参考にして

## 活動成果報告書

多彩な説明スタイル（聴覚、視覚、比喩、例示）を取り入れるように工夫したところ、集団形式でも実施可能なものとなった。実践講座については個別で実施することにより各人のニーズに沿った課題設定や確実な実施を支援でき、その結果として1回 40～60分×5回という比較的短時間かつ少ない回数で参加者の自信が得られたことから、今後も個別面談形式で実施することが適切と思われる。

- ・プログラムの有用性：治療目的で行われるものとは異なり、プログラム実施期間中に症状の改善が得られるものではない。しかし自分自身で取り組める不安対処法・強迫対処法を会得して日常生活の中で長期的に継続的に取り組むことにより、症状が少しずつ緩和したり、ひきこもり状態からの脱出など生活の改善が実感できたり、できなかったことよりもできたことに目を向けて自分自身を肯定的に評価できる姿勢が身に付いたり等の良い変化が得られる可能性があることがアンケート調査等から示唆される。
- ・講演会等は家族や周囲の人々に不安や強迫症状の向き合い方を理解してもらう機会となった。また、プログラム参加にも不安を感じて決心がつかない方等にとって、より気楽に利用していただける機会となっている。
- ・プログラムの実施を通じて身につく支援者のスキルや経験は、ひきこもり支援など他の保健活動にも生きるものであることを実感として感じており、保健師の人材育成としても意義があるプログラムであると思われる。

### ◇今後の計画

- ・本人向けテキストおよび支援者向けガイドブックを開発することにより、保健師や精神保健福祉士や社会福祉士等の専門職が、保健や教育や福祉のさまざまな場面で多様なスタイルで開催可能なものへと発展させて普及をはかりたい。
- ・外部の専門家からスーパーバイズを受ける機会をつくっていく。
- ・保健所や学校の養護教諭を対象にした人材育成のための研修会を開催する。
- ・アンケート調査やフォローアップ教室、および学会等での研究発表等を行い、より良い内容や方法へと改良を重ねていきたい。