

メタ認知トレーニング(MCT)をもっと身近に一はじめかた・続けかたの工夫

○田上 博喜¹⁾、則包 和也²⁾、北野 進³⁾、窪 恵子⁴⁾、矢野 裕佳子^{1,4)}

1) 宮崎大学 医学部 看護学科、2) 香川県立保健医療大学 保健医療学部 看護学科、

3) 東京都立病院機構 東京都立松沢病院、4) 宮崎大学 大学院 看護学研究科

【企画趣旨】メタ認知トレーニング(MCT)は、ものごとの捉え方や判断の傾向のクセ(認知バイアス)に気づき、より柔軟な視点を広げることを支える心理教育的アプローチです(Moritz et al., 2007)。MCTは参加者の満足度が高く、実施者の負担が少ないことが特長で、各種精神症状への有効性が明らかになっています。しかし一方で、臨床現場では「難しそう」「時間が取れない」、「進め方に自信がない」、「継続が難しい」といった理由から、導入が進みにくいことがあります。MCTを特別なプログラムではなく、「看護実践の中で使える身近な心理社会的支援」として位置づけるためには、基本を押さえつつ、現場の状況に合わせた始め方と続け方の工夫を共有することが重要です。

本ワークショップでは、MCTを活用していただきたい！この強い思いを持っている講師が、やさしく、わかりやすく、ていねいに皆さんをメタ認知トレーニングの世界に誘います。

【目的・内容】本ワークショップでは、MCTの考え方や進め方の要点を整理し、各現場(病棟、デイケア、外来、地域支援など)に合わせて無理なく導入し、継続するための視点とヒントを得ることを目的とします。参加後には、MCTを身近な支援として捉え直し、「まず始める」「続ける」ための現実的な見通しと、明日からの実践に移せる具体的な工夫を持ち帰っていただくことを目指します。

ワークショップ前半では、MCTの基本的なねらいと構造、看護師が実践する際のポイント(導入の説明、問いかけの工夫、安心して話せる場づくり、振り返りのまとめ方、つまづきへの対応)を押さえ、短縮版の演習を行います。後半では、講師が現場での様々な実践例と工夫を紹介します。具体的には、デイケアでのカスタマイズ実践(対象や場に合わせたテーマ選択、飽きさせない進行、参加を引き出す

関わり、チームでの共有)や、病棟でアプリを併用して継続を支える工夫(短い振り返り、セルフケア課題の立て方、日常ケアへのつなぎ方)を取り上げ、現場で「回る形」を具体化します。

さらに、参加者同士のディスカッションを通して、各施設の状況に合わせた「小さく始める」導入イメージと、続けるための工夫を共有し、実践的な学びに加え、参加者同士が経験や工夫を共有し合えるネットワークづくりの機会となることを目指します。MCTを初めて学ぶ方はもちろん、「知っている」から「使える」へ進めたい方、導入のハードルを下げたい方など、様々なニーズにお応えできる内容を準備しております。ぜひお気軽にご参加ください。

【COI開示】本ワークショップにおける利益相反はありません。