

## 2 「認知行動療法アプローチを使ったワークショップ及び検討会」

＜実施主体：特定非営利活動法人ぷしけ＞

### ＜目的＞

ワークショップでは、認知と行動に着目した認知行動療法の理論と技術を遺族支援に応用し、その手法を使うことで、悲嘆と向き合う際に見方に幅が  
でき、自身の思考と行動を客観視する一助となるような、新たな形態の遺族  
支援プログラムを提供する。また、検討会では、ワークショップにおける実  
施内容を検証し、遺族支援プログラムとしての評価をし、今後の遺族支援の  
質の向上を図る。

### ＜事業内容＞

ワークショップでは、認知行動療法の技法のひとつである認知再構成法を  
遺族支援用に応用したコラム表を使用し、参加者各自が困難と感じた事例を  
記述し、共有することで、各自の考え方の特徴に気づき、別の見方を検討し  
ていく。

従来のわかち合いの会では、参加者それぞれが自分の思いを語ることを主  
眼とし、カタルシス効果を期待するものであったが、認知行動療法の技法を  
取り入れることにより、それまでになかった自身の見方や考え方への気づき  
が得られることが期待でき、新しい遺族支援のあり方を提示することができ  
る。