# 研修報告書(個人)

報告書作成日:2026 年 6 月 15 日

| 氏　　名 | | 研修実施期間 |
|---|---|---|
| 瀬戸　結稀 | | 2026年6月14日 |
| 研修実施機関名 | 研　修　名 | 研修実施場所 |
| CBT ひろしま | CBT ひろしま勉強会<br>講師:小関　俊祐　先生 | FIKA 広島紙屋町<br>(広島市中区基町 11-13　アネクスビル 5 階) |

| | |
|---|---|
| 研修内容<br>(参加セッション名) | 学校におけるストレスに関する諸課題への認知行動療法の適用<br>〇認知行動療法の考え方<br>〇ストレスマネジメント教育とは?<br>〇認知行動療法に基づくストレスマネジメント教育の実践例<br>〇ストレスマネジメント教育や認知行動療法の実際の活用例と参考 |
| 特に印象に<br>残ったセッション<br>について | 内　容:<br>近年、学校現場におけるストレスマネジメント教育の重要性が高まっており、子どものメンタルヘルスに有効に作用することが分かっている。一方でストレスマネジメント授業自体のストレス低減効果や、対処法略の拡充効果はごくわずかであるため、授業後のフィードバックにより『実行した結果、効果があった』ということを気づかせる手続きが必要である。そのため心理的支援の効果を高めるためには、日常生活で関わる教師や保護者との連携が不可欠となっている。またストレスマネジメントは対症療法的方法ではなく、長いスパンで子ども自身が自分に合った方法を見つけ、身につけていくことを目的とした方法であるということを理解しておく必要がある。<br>学んだこと・気づき:<br>本研修会は子どもへの支援が中心であったが、プログラム後のフィードバックの重要性など多くの知見を得る事ができたと考える。参加者同士のディスカッションでは『認知行動療法は自己責任論であるか』という議論が展開され、非常に興味深かった。取り組みについての方向性や見通しを支援者側から明示し共有することで、利用者自身の内的動機づけから自分に合った対処法を選択し、身につけていく事ができるということを学ぶことができた。 |
| 特記事項・連絡事項 | |
| なし | |