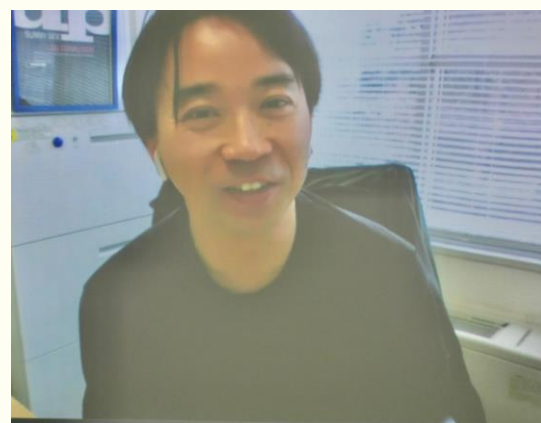


堺市で講演会「アスベスト被害者の心を支えるケア」が開催されました

3月6日に、アスベスト患者と家族の会連絡会西日本支部の皆さまのご尽力で、「アスベスト被害者の心を支えるケア」が開催されました。講師は、わが国の認知行動療法の第一人者である国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター研究指導部部長の**伊藤正哉**先生です。内容をご紹介します。

- 心の不調によって停滞した学び・成長するプロセスを取り戻す
認知行動療法
- 感情を大切に
- 辛かった過去や不安に満ちた将来でなく、「今ここにあるもの」を
- 生きる基盤である愛着対象を失くした悲嘆からの回復は、故人を苦悩なく思い出せ、自分の生活を再開できるようになること
- 楽しい、嬉しい、ほっとするなどポジティブな感情を喚起させよう



▲ Zoomでご講義くださった伊藤正哉先生
 参加者からの質問や、想いに対して誠実に
 温かい言葉を下さいました。



▶ グループワーク
 今日、昨日、よかったことを、
 些細なことでもおきなこと
 でも3つ思い出してみま
 しょう



アスベスト被害者は、不安、悲しみ、喪失、自責の念、怒りなどを長期間にわたり抱えています。アスベスト被害者向けに、心理療法の専門家からお話をさせていただくのは初めてでしたが、伊藤先生の温かいお人柄と優しいお言葉に、参加者の皆さんはとても喜んでおられました。私としては、患者さんやご家族同士の相互支援の効果が学術的に納得できたように感じました。これまで、同じ苦しみを抱える人同士の共感や支え合いが患者さんやご家族を勇気づけるとは感じていましたが、伊藤先生のお話を伺って、一緒に楽しい経験をしたり、安心して心を打ち明けることでポジティブな感情を喚起するという点からも患者さんやご家族同士の支え合いは重要だと思いました。



参加者の感想

✓ 認知行動療法っていったい何だろうと思っていましたが、伊藤先生のお話はスーッと心の中に入ってきました。タイトルとは裏腹にわかりやすく、日々の生活をポジティブに生きていくことの大切さを説いてくださいました。

伊藤先生のご著書が4月1日に発売されます。