News Letter
2024.冬
No. 28
HiNT

札幌CBT & EAPセンター®
〒002-8028 札幌市北区篠路８条６丁目７番６号
TEL：011-374-1223 FAX：011-788-3272
https://www.cbt-eap.com

1 【 リレーエッセー 】

大阪大学大学院人間科学研究科 准教授
CoBe-Tech株式会社 取締役CTO
公認心理師
平井 啓

新時代のメンタルヘルスケア：CoBe-Techの挑戦

2023年5月1日、大阪大学の大竹文雄先生と私とが発起人となり、大阪大学発ベンチャー会社として株式会社CoBe-Tech（https://cobe-tech.co.jp）を創業しました。心理学の社会実装に長けた上木誠吾氏を代表取締役に迎え、認知行動理論や行動経済学などの認知科学と行動科学の専門知や技術を駆使して、人や組織、社会のさまざまな課題に取り組んでいます。

弊社の業務は多岐にわたり、ストレスマネジメントシステムの開発、メンタルヘルス・チェックの実施、健康行動の促進、職場環境改善、人事施策のコンサルティングなどを行っています。私たちが開発したCoBe-メンタルヘルス・チェックは、現在複数の法人に導入されています。このサービスは、従来のストレスチェック制度に加えて、個別化されたセルフケア教材を提供し、レジリエンスの高い人が高ストレス状態を自己改善できるよう支援します。さらに、職場環境の評価モジュールを追加し、人の仕事の処理能力の負担、すなわち「認知的負荷」の高い業務を特定し、職場環境の改善や人事施策のコンサルティングにも活用されています。また、企業の人材評価に認知理論・行動理論を用いたシステムを開発し、大手企業の若手社員の面談や採用プロセスに導入しています。

関西に本社を構える、ある企業の人材開発部への支援プロジェクトは、弊社の取り組みの一例です。このプロジェクトでは、入社4年目の社員を対象に1対1面談の評価観点のばらつきを小さくし、若手社員の早期離職率を低下させることを目指しました。さらに、社員の適性に合った配置転換を通じて長期的な育成を支援しました。このプロジェクトでは、神経心理学や認知理論・行動理論など多様な理論を用いて面談の評価軸を構造化し、面談官のスキルアップ研修を実施し、面談結果の解析とセグメント化を行いました。この取り組みにより、より精緻で実態に合ったコンピテンシーモデルの構築が可能となりました。

CoBe-Techは、認知行動科学と行動経済学の融合を通じて、広く健康とメンタルヘルスの領域で社会課題に取り組んでいます。上記支援プロジェクトをはじめとする私たちのアプローチは、多くの場面で効果を発揮しています。これからも、科学的根拠に基づいたソリューションで、さまざまな企業と団体の支援を行い、個人と社会のウェルビーイングを向上させるために努力を続けていきたいと考えています。

● 次回は、当センター センター長　坂野 雄二です。

2024年度セミナー開催予定

2024年度のオンラインセミナー

2024年度も働く人の健康を守り、より良い職場を作るのに役立つ知識をお届けします。

秋以降の日程については、外部講師の先生と具体的な日程を詰めている最中ですので、確定次第順次お知らせする形となりますが、ラインナップについてご紹介したいと思います。

4～9月：職場のメンタルヘルス対策の基本を押さえましょう

4月、5月は「職場のメンタルヘルス基礎講座」として、職場のメンタルヘルス対策に取り組む上で、基礎として知っておきたい2つのテーマを取り上げます。4月は当センターのセンター長坂野がストレスへの対処について講演し、続く5月は認知行動コンサルティングオフィスの岩野卓先生にメンタルヘルスとウェルビーイング（幸せ）についてご講演いただきます。

公務員の長期休職の約7割がメンタルヘルス不調によるもので、全公務員数の2%近くをメンタルヘルス不調による休職者が占めています。統計データが示すように、職場のメンタルヘルス対策において、復職支援や不調者への対応は欠かせないテーマです。そこで6月は、五稜会病院の復職支援専門デイケア主任の清水が、復職判定と再発予防について、7月は坂野が、不調者への対応・支援、また部下への指導にも役立つ傾聴スキルについて講演します。

不調者への支援や対策が喫緊の課題となっている一方で、働く人が活き活きと意欲的に、そして健康に働けるようになることが職場のメンタルヘルス対策の真の目標といえます。8月と9月は、当センターの中村が、やる気（モチベーション）をテーマに講演し、比治山大学准教授である堀内聡先生に、現在の保健指導の理論的枠組みになっているステージ理論についてご講演いただく予定になっています。

10～3月：多彩な外部講師とテーマで視野を広げましょう

Keyword：運動・メンタルトレーニング

スポーツ心理学者で、アスリートのメンタルトレーニングを専門とする法政大学教授 荒井弘和先生に、仕事や生活の中で役立つ運動やメンタルトレーニングの知恵についてご講演いただきます。

Keyword：コーチング

医療分野にコーチングを応用し、保健指導を行っている北海道医療大学教授 森谷満先生に、コーチングと解決志向アプローチについてご講演いただきます。

Keyword：女性

東京医科歯科大学助教で、メンタルヘルス不調の予防に取り組む株式会社BANSO-CO代表取締役 土井理美先生に、女性のメンタルヘルスをテーマにご講演をいただきます。

Keyword：コミュニケーション

当センターの坂野が、アサーションについて講演します。お互いに思っていることを表現しながら、相手との関係を壊ささないコミュニケーションの持ち方について考えます。

Keyword：組織開発

当センターの中村が組織開発をテーマに講演し、組織を活性化させ、組織としての生産性向上や継続的な成長をもたらす、働く人同士の関係性について考えます。

センター開設10周年記念特別講演

誰にでもできる災害時メンタルヘルス支援

～ WHO版サイコロジカル・ファースト・エイド（心理的応急処置：PFA）の基本を学ぼう

支援者は、災害等の被害を受けた方と関わるとき、どのように声をかけたり、何に気をつけて接すると良いのでしょう。WHO版PFAは、支援者が共通して身につけておくべき心構えと対応をまとめたものです。災害時のメンタルヘルス支援の標準的手法ですが、企業事業所等・医療・教育のほか、毎日のさまざまな場面でメンタルヘルス対策を考える時に役に立つ知識です。

本講演会では、我が国のPFAの第一人者である国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所災害等支援研究室室長大沼麻実先生に、PFAとはどのようなものか、やさしくご講演いただきます。精神保健に関する特別な知識や準備は必要ありません。どなたにもご参加いただけます。

2024年度 オンラインセミナー開催予定

【日程】	【テーマ】
4月19日（金）15:00～16：30	職場のメンタルヘルス基礎知識：ストレスへの対応を考える 講師：札幌CBT&EAPセンター センター長 坂野 雄二
5月24日（金）15:00～16:30	職場のメンタルヘルス基礎知識：心身の健康とウェルビーイング 講師：認知行動コンサルティングオフィス 代表 岩野 卓先生
6月21日（金）15:00～16:30	療養からの復帰判断と再発予防をどのように考えるか？ 講師：五稜会病院 復職支援デイケア 主任 清水 陽平
7月19日（金）15:00～16:30	パワーアップ！ 聴く力！ 講師：札幌CBT&EAPセンター センター長 坂野 雄二
8月、9月で日程調整中	やる気の根源：モチベーションって何だ？ 講師：札幌CBT&EAPセンター 中村 亨
	健康指導に活かすステージ理論 講師：比治山大学 准教授 堀内 聡 先生

【正式なタイトルと日程が決まり次第お知らせいたします】

10月～3月のラインナップ

（仮タイトル）
運動とメンタルヘルス
講師：法政大学 教授 荒井 弘和 先生

（仮タイトル）
生活に活かすコーチングと解決志向アプローチのアイデア
講師：北海道医療大学病院 心療内科 教授 森谷 満 先生

（仮タイトル）
女性のメンタルヘルス
講師：東京医科歯科大学 助教 土井 理美 先生

（仮タイトル）
良好なコミュニケーションのコツ：アサーションって何？
講師：札幌CBT&EAPセンター センター長 坂野 雄二

（仮タイトル）
パフォーマンス向上のための組織開発
講師：札幌CBT&EAPセンター 中村 亨

【 センター開設10周年記念特別講演 】
誰にでもできる災害時メンタルヘルス支援
講師：国立精神・神経医療研究センター 大沼 麻実 先生

● センター開設10周年記念新企画

坂野雄二による “役に立つ”認知行動療法実践講座

今年、当センターは開設10周年を迎えます。当センターは2014年4月に五稜会病院のEAP（従業員支援プログラム）事業を母体に設立されました。科学的根拠に裏付けられた職場のメンタルヘル対策の提供を目標として、その中核に心理療法の世界標準であるCBT（認知行動療法）を据えました。同時にCBTを実践できる人材が不足する国内の事情を踏まえ、CBTの啓発・普及も目標の一つとしています。

CBTのさらなる啓発・普及をはかるため、開設10周年を迎える2024年度、対人援助職及び対人援助職を目指す大学生・大学院生を対象に、より専門的に認知行動療法を学ぶ連続講義を開設することといたしました。

3月より受講者の募集を開始し、5月より月一回のペースで8回の開催予定です。業務と重なりにくいよう土曜日午前（10:30～12:00）の開催とし、オンラインセミナーと同様、録画配信も行います。また、一回のみの参加も可能です。

詳細は準備が整い次第、当センターHPなどでお知らせいたします。

“役に立つ”認知行動療法実践講座開催予定

【日程】	【テーマ】
第1回 5月18日	認知行動療法って何だろう：その生い立ちと着眼点を学ぶ
第2回 6月8日	認知行動療法におけるクライエントさんとのかかわり方：治療・相談・援助関係の形成とソクラテス的対話のコツ
第3回 7月20日	治療・相談・援助のターゲットをどう定めるか？：ケースフォーミュレーションについて考える
第4回 8月24日	セルフモニタリングと気づき
第5回 9月28日	基本的な行動的技法を学ぼう
第6回 10月19日	認知について考える：どうすると認知の修正を援助することができるかを考える
第7回 11月9日	感情のコントロールを考える
第8回 12月21日	問題解決の発想を身につけよう：多領域での実践における認知行動療法のコツを考える

3 【 センターからのお知らせ② 】 オンラインセミナーのお申込みについて

お申込み受付中（2024年2月1日現在）

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
2月 16日(金) 15:00～16:30 （受付締切：2/9）	職場の中の個性的な人達 ～発達障害と神経発達症の理解と対応～	札幌CBT&EAPセンター 中村　亨 公認心理師、産業カウンセラー 認定行動療法士
3月 15日(金) 15:00～16:30 （受付締切：3/8）	暮らしに活かす不安管理訓練のアイデア	札幌CBT&EAPセンター長 坂野 雄二 北海道医療大学名誉教授 認知行動療法スーパーバイザー

今後の受付開始予定

【 開催日時 】	【 タイトル 】	【 講師 】
4月 19日(金) 15:00～16:30 （受付締切：4/12）	【 2月 19日（月）より受付開始 】 職場のメンタルヘルス基礎知識： ストレスへの対処を考える	札幌CBT&EAPセンター長 坂野 雄二 北海道医療大学名誉教授 認知行動療法スーパーバイザー
5月 24日(金) 15:00～16:30 （受付締切：5/17）	【 3月 22日（金）より受付開始 】 職場のメンタルヘルス基礎知識： 心身の健康とウェルビーイング	認知行動コンサルティングオフィス 代表 岩野　卓 先生
6月 21日(金) 15:00～16:30 （受付締切：6/14）	【 4月 19日（金）より受付開始 】 療養からの復帰判断と再発予防を どのように考えるか？	医療法人社団五稜会病院 復職支援デイケア主任 清水 陽平 公認心理師、臨床心理士

● 受講料：3,000円（税込）　● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前のオンライン決済または銀行振込となります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から約10日間（2度目の日曜日まで）は、録画映像の視聴が可能です。

【 受講の流れ 】

以下のQRコードまたは当センターのHPから、予約サイト（Store予約）へお進みください。

↓

「オンライン決済」又は「銀行振込」にて受講料をお支払い下さい。

↓

入金が確認できた方には、受付締切後に登録用URLをお送りします。

↓

登録いただくと受講用URLが発行されます。

↓

開催日時にPCなどで受講用URLへ接続してください。

4 【 STAFF VOICE 】 テーマ：年始の地震・事故に思う

まず心からのお見舞いを申し上げます。そして、ご家族や大切な方々を亡くされた皆さまへ、謹んでお悔やみを申し上げます。また、ご自身も被害にあわれながら、今も救済活動や復興活動、支援活動を続ける方々に深く敬意を表したいと思います。【N】

まずは、この度の地震災害及び事故の被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。また、凍てつく寒空の中、被災地支援の活動に尽力する方々には尊敬の念を覚えます。一日も早い復興と心穏やかなる日常が再び訪れることを心より願っております【T】

この度、震災に合われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈り申し上げます。何か起こるたびに、自身の備えについて、見直ししています。備えがあっても、先ずは、身を守ることは優先であることを改めて痛感しました。【H】

震災で犠牲になられた皆様に、深く哀悼の意を表します。今もなお困難な状況にある皆様に心よりお見舞い申し上げます。多くの方々が懸命にご尽力されている事と拝察します。明けない夜はないし止まない雨もありません。一刻も早い復興をお祈り申し上げます。【K】

この度の地震・事故に被災された皆様、関係者の皆様へ心よりお見舞い、お悔やみ申し上げます。少しでも被災された皆様のお力になれることはないかと考えております。社会全体で支援を途切れさせず続けていくことが大切だと強く感じます。【O】