

今回の保健師職能委員会第1回研修会は、より多くの皆様に参加し、学ぶ機会を持っていただけるようオンラインで開催しました。

【研修会】

研修会では、「ブリーフセラピーを対人支援に活かす」というタイトルで、甲南女子大学心理学部心理学科木場律志(きば ただし)先生をお迎えし、ご講演いただきました。

1. ブリーフセラピーとその特徴

ブリーフ(短期間の)という意味で、短期心理療法という直訳になります。ミルトンエリクソンという精神科医がいて、そこから由来して発展した心理療法で、様々なアプローチがあります。

2. 「効果的な対人支援」って何？

支援の対象者の内面(心の中)に原因の問題を求めないものが特徴です。支援対象者の人間関係やリソースというポジティブな部分に焦点を当てるものです。

まずは結果を出すこと。そしてオーダーメイドで患者さんに合った支援をしていきます。しかし心は見えないので、結果が出たか出なかったかわからない。ところが行動が変わったのであれば見ることができます。例えば行動がうまくできなくて困っている、ということなので、セラピーで行動・生活が変わってくる。時間がかかっているということは効果がないということです。そして、お互いになるべく負担を少なくするのが良いです。対象者は、段階的にだんだんと成長があると思われがちですが、そうではなく、ある時点でゲンとステップを超えていきます。

3. 「ブリーフな」対人支援のコツ

(1)ラポール(支援者と支援対象者の相互の信頼関係)の形成は素早く行う。

(2)楽しく行う

(3)見通しが明るくなるように行う

誰と話しをするか、どんな話をするか、によって心のあり方が変化すると考えます。その人の心の中に何らかの問題があるとしらない考え方です。

4. 「ブリーフ」な対人支援のワザ

ワザ①ジョイニング ②雑談 ③リソース探し ④外在化する会話

ジョイニングのヒントとしては、笑顔の方がよいです。共通点が見つかりると距離が近くなります。もしも患者さんとNSが違う方向を向いていても、言葉だけは合わせます。リソース探しでは、うまくいっている時や事が増えれば解決に近づきます。うまくいっている時ほど自分の胃のように、意識しないものです、等といったお話をいただきました。

5. 感想

ブリーフセラピーは、本人を問題とせず、問題が問題とすることで、解決していくという斬新な技法でした。ぜひ今後の対人援助の場面で取り入れていきたいと思いました。

タイトル	「ブリーフセラピーを対人支援に活かす」
講師	甲南女子大学心理学部心理学科 木場 律志 氏
研修日	2025年11月6日(木)
開催方法	オンライン(Zoom)及びオンデマンド配信
開催時間	13時30分から16時30分
参加人数	<p>申込人数 36名 当日参加者 27名 職種(保健師 3名 助産師 1名 看護師 23名)</p> <p><後日オンデマンド> 申込人数 93名 受講完了者 61名 職種(保健師 4名 助産師 7名 看護師 50名)</p>
会場	神奈川県総合医療会館 第1研修室よりWeb 配信

◆2025年11月6日(木) 保健師職能委員会 第1回研修会「ブリーフセラピーを対人支援に活かす」
11/6(木)ライブ配信・11/21(火)～12/15(月)オンデマンド配信

アンケート回収率 回答数 n=71 80.7%
 申込者(ライブ36,オンデマンド94) 130
 受講者(ライブ27,オンデマンド61) 88
 アンケート回収(ライブ21,オンデマンド50) 71

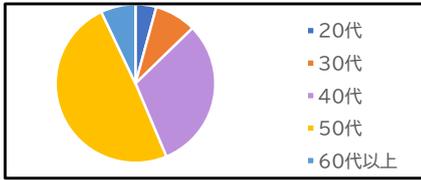
(1) 参加職種

保健師	9
助産師	7
看護師	55



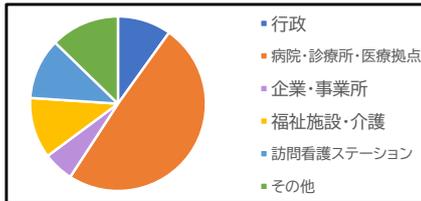
(2) 年代

20代	3
30代	6
40代	22
50代	35
60代以上	5



(3) 所属

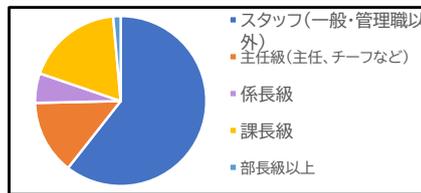
行政	7
病院・診療所・医療拠点	35
企業・事業所	4
福祉施設・介護	8
訪問看護ステーション	8
その他	9



看護学校・助産院・産後ケアホテル・離職中

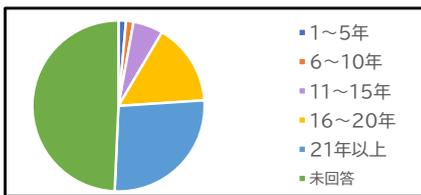
(4) 職位

スタッフ(一般・管理職以外)	43
主任級(主任、チーフなど)	10
係長級	4
課長級	13
部長級以上	1



(3) 経験年数

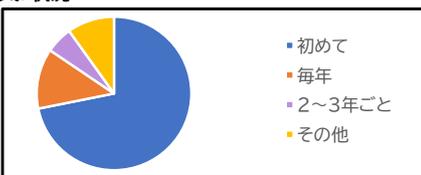
1～5年	1
6～10年	1
11～15年	4
16～20年	11
21年以上	19
未回答	35



1 保健師職能委員会の企画する講演会や研修会の参加状況

初めて	51
毎年	9
2～3年ごと	4
その他	7

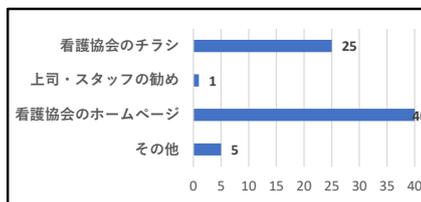
気になる講義があった場合
テーマによる



2 研修をどのようにして知りましたか

看護協会のチラシ	25
上司・スタッフの勧め	1
看護協会のホームページ	40
その他	5

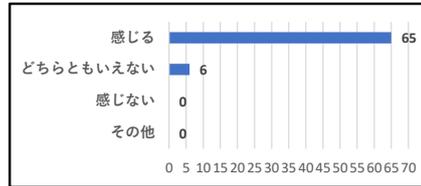
看護協会LINE 3



3 研修の内容について

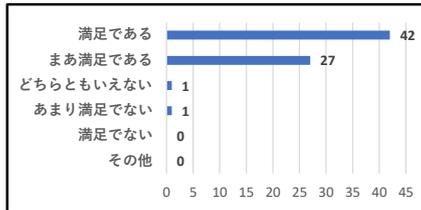
(1) 必要性を感じるものでしたか

感じる	65
どちらともいえない	6
感じない	0
その他	0



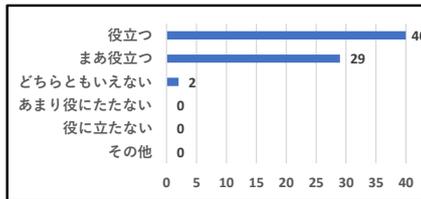
(2) 満足できるものでしたか

満足である	42
まあ満足である	27
どちらともいえない	1
あまり満足でない	1
満足でない	0
その他	0



(3) 今後の職務に役立つものでしたか

役立つ	40
まあ役立つ	29
どちらともいえない	2
あまり役にたたない	0
役に立たない	0
その他	0



4 研修会の感想・お気づきの点

実践に即、活かせる内容でした。

カウンセリングしていて自分もつらいときは相手もつらい、苦しいということ。暗い話をしていたはさすが、面談して最終的に笑顔になったり、話をしてくれる方と笑い合ったりしてしまうことがある。それでいいのかなと思えた。ありがとうございます。

最後の具体的なブリーフセラピーの方法が役にたちました。もう少し詳しく聞きたかったのですがチャットでの質問方法がわからないまま時間が過ぎてしまいました。また直接メールでお聞きできればと思っています。

訪問看護で八割雑談していますが、リソースを探していたんだと思うことができました。ありがとうございます。

患者さんのリソースに焦点を当てる、という考え方はとても良いと思いました。事例検討会やってみようと思います。

看護師は患者・スタッフに対して出来ていないことを探す傾向が強いです。出来ることを探して伝えていくことの大切さを改めて学びました。

理論、方法よりも結果を重視する、という考え方が初めてでとまどいましたが、講義を聞いていくと、なるほど、と納得できる内容でした。頭が固くなっているのが、なかなか切り替えるのが難しいですが、様々な考え方を知るということは楽しかったです。

看護師なので初回面談ということはしませんが、スタッフの強みをスケーリング・クエッションを用いて見つける手助けができるのかなと感じました。具体的な講義をありがとうございました。

自分と違う価値観考え方の時でも、『会わせる』というお話がよかったです。気持ちが悪くなりました。楽しむことは難しいですね。苦手な人とより楽しめない。。。

心理療法（対人支援）の考え方が変わる研修でした。こころの問題や問題点を追及するのではなく、できていること、行動や結果を重視するという考えが、今後の看護に活かそうです。講義が楽しくて時間が短く感じました。木場先生、保健師職能委員会の皆様ありがとうございました。

講義お疲れ様でございました。精神科訪問看護師として勤務しており、先生の講義はまさに日頃勤務している中で大切なことと実感しています。本当にありがとうございました。

講演でお話いただいた内容は介護の現場でも活かしていけそうです。面談時にも参考にしていきたいと思いました。ありがとうございました。

講義内容が抽象的で分かりづらい。また、淡々と話を進められるだけで進行に抑揚がないので、集中力を保つのに苦労した。

興味深い講義で分かりやすかったです。中でも対人支援の負担感に比例するということが今後の課題となりました。雑談に困ると質問になりがちなので合わせる事の大切さ、ブリーフな対人支援のヒントを心掛け、問題 対処に繋げたいと思いました。精神科訪問看護において認知を変えていくのは困難ですが、支援者に話して良かったと思われる結果が得られるよう介入していきたいと思いました。

ブリーフセラピーというテーマが気に入り参加させていただきました。私は、対人関係が苦手で患者さんとの信頼関係が、うまく出来ていないように感じています。まずは、嫌だなと思わず笑顔と楽しく関わられるように接していけるようにしていきたいと思っています。

効果的な心理療法を効率的に行うためには、ラポール形成を素早く行う必要があることを学んだ。

退院支援チームとして患者さんやその家族と関わりながら難しく感じていた部分など、振り返るきっかけとなり自分がやれていたこと、足りなかったことが明確になった。

自身の仕事の場面で考えることが少し難しかったが、活用できる方法もあり、受講して良かった

目的、方法、評価の仕方がわかりました！

問題点に名前をつけて、取り組む、支援者と共に目標に向かうと思っていたが、初めは対局にあるということ相手に寄り添うというより、相手、家族に参加するという立場など、これからの関わりに視点や考えが変わりました。

外来におけるがん患者支援において、フリーセラピーが効果的だと感じた。患者は、理論方法よりも、とにかく闘病で苦しい思いをしている状況から、早く良くなりたくて願っていると思いました。辛い現状を受け止めつつ、でも、良い状況のときもあった、その良い状況に早くもどることができるような支援をしたいと思います。

とても勉強になりました。ぜひシリーズ化していただき継続して今後も看護職が勉強できるようにしてください。

物足りなかった。このような研修はもう少し時間をとってお話を聴きたかったです。先生の著書のご紹介ありがとうございました。つまみ食いもいいところ取りに賛成です。お聴きしながら、今回、フリーセラピーを知り、私に関心のある様々なアプローチが含まれていると知り、相性が良さそうです。是非、読んでみたいです。ありがとうございました。

とてもわかりやすかったです。フリーセラピーについてもう少し勉強してみようと思いました。ありがとうございました。

支援を行う際の効率という考えは持っていなかったで、新鮮なお話でした。開会あいさつやご本人のご紹介など丁寧にご案内いただきましたが、2時間の研修で13分使うのは勿体ないと感じてしまいました。その分、内容をもっと聞きたかったです。

雑談の有用性に驚きました。

理論や方法より結果が大切で、行動や生活を重視というのがその通りだと思い、今後の支援に役立てていきたいと思い、とても勉強になりました

関係構築や問題解決に時間がかからないほうが良いし、時間をかけないと考えていないとそれはできない、というのが印象的だった。

支援対象者の問題を外在化して、関わりや支援を考え進めていく必要性が理解できました。実践に活かしていきたいと思います。

木場先生の資料は分かりやすく、ご講義も用語の説明もしてくださったため理解しやすかったです。ありがとうございました。

フリーケア 聞いたことがなかったのですが、患者 家族だけでなく、部署のスタッフとの関係性や後輩育成にも役立つ内容でした 知ることができて良かったです

講師の先生が温かい人柄で、お話が面白く興味深く拝聴させていただきました。問題が本人の中にあると考えがちでしたが、発想が面白く新しい視点を持つことができました。

災害にもつながるものを感じました。

相手に問題があると思わないこと。自分が負担を感じるとき相手も負担に感じている。笑顔で対応する事の大切さを改めて確認できました。

5 今後、研修会でとりあげて欲しいテーマ

ICLSなどの研修、資格取得研修で現場に直接役にたつようなものを望みます

木場先生のべつの研修もうけてみたいです

子供を見ながらになるので、オンライン研修が増えてくれると受講できる機会が増えて嬉しいです。出席確認のためにビデオをオンにするようアナウンスされていますが、オンにしている参加者も何名かいました。その場合も同様に受講とみなされるのでしょうか？

相手が怒りを表現したときの具体的な対応方法（実践）について希望します。コンフリクト研修では概論が主になるので、実践的な返答を学びたいです。

フリーセラピーの第二弾をお願いしたいです。

思春期の心の病気にどのように接するか？

引きこもり、発達障害の方への対人支援について 社会との繋がりについて

このような機会をいただき、ありがとうございました。繰り返し、定期的に研修を受けることで、医療者ならではの固定観念にとらわれなくなると思うので、同じような研修を受けたいです。共に働く福祉、介護の方々との関わりについての研修も受けてみたいです

看護職が使える自分自身のメンタルヘルスマネジメントなど

部下との面談のコツ（目標面接など、本人が強く希望していないタイミングでの面談）

産後ケア事業 父親の産後うつ

グリーンケア

高血圧の指導。個々の調理技術に基づいた指導