

## ワークディスカッショングループ研究協力者募集のお知らせ

研究実施者：橋本貴裕（帝京大学 心理臨床センター専任教員）

ワークディスカッションは、イギリスのNHS（国民保健サービス）の機関であり、心理職をはじめとする臨床家へのトレーニングコースを提供している、Tavistock Clinic で開発されたもので、ヨーロッパの心理職大学院で取り入れられているプログラムです。ウィーン大学大学院の調査では、全カリキュラムで最も重要と学生に評価されたプログラムです。

このプログラムの目的は、臨床実践場面（実習場面）を振り返り、グループメンバー同士で様々な視点から事例等を見ることによって、**心理士としての視点を増やし、対人交流の理解を豊かにし、観察力や感受性、他者との円滑なコミュニケーション能力など心理職に必須のスキルを向上**することです。

プログラムの内容としては、心理療法の事例に限らず、デイケアやSC等のすべての臨床実践（実習も可）での対人交流場面（1時間程度）を発表してもらい、そこで何が起きているのか、どういった支援が考えられるかなどを多角的にディスカッションします。通常のグループSVや事例検討会との違いは次のページでお伝えします。

今後日本での積極的な導入を進めていく上で、オンラインでのグループに参加し、研究に協力して下さる方を募集します。研究として、質問紙による効果測定、体験後のインタビューなどにご協力いただく予定です（研究結果は個人が特定されない形で学会発表・論文投稿を予定しております。また、グループに参加せず、質問紙のみのご協力、あるいはグループに参加し、インタビューには協力しないことも可能です）。**ご興味をお持ちになった方やご参加希望の方を対象にZoomによるオンライン説明会**を行います。本研究とワークディスカッションについてご説明し、ご質問にお答えします。説明会に参加されない方でも、プログラムへの応募は可能ですが、個別に説明させていただく時間を設けさせていただきます。

【研究協力者対象】 臨床心理系大学院生修了後3年以内（年齢は問いません）

【定員】 10～12名（5,6名1グループ）

【費用】 1回1000円 【謝礼】 研究にご協力いただいた方には5000円、謝礼として差し上げます。

【回数・頻度】 隔週10回

【実施日時】 水曜20時～、土曜20時～（協力者のご要望によっては変更の可能性有り）

【オンライン説明会】 2月24日（水）20時、2月28日（日）20時

※オンライン説明会に参加ご希望の方は、<https://ux.nu/ENMA6> をクリックしてご記入をお願いいたします。

※ご質問は [hashimoto@main.teikyo-u.ac.jp](mailto:hashimoto@main.teikyo-u.ac.jp) にまでお願いいたします。

【グループ・リーダー】

○ 橋本貴裕（帝京大学 心理臨床センター専任教員、臨床心理士）

上智大学博士後期単位取得退学。これまで、精神科、心療内科、大学学生相談センター、私設相談機関にて勤務。2014年～2018年タビストック・クリニック成人部門留学。帰国後、現職。

○ 吉沢伸一（ファミリーメンタルクリニックまつたに、臨床心理士）

青山学院大学博士前期課程修了。公立小・中学校のSC、適応支援教室、不登校児への訪問相談、専門学校の学生相談、精神科病院、思春期デイケア、私設心理相談室などの勤務経験がある。2017年日本精神分析学会奨励賞 山村賞受賞。2019年子どもの精神分析的な心理療法士（認定NPO法人子どもの心理療法支援会）取得。

## グループスーパービジョンや事例検討会との違い

### 1. 上下関係ではなく対等に近い関係で、安心して話せる場所

通常の事例検討やグループスーパービジョンでは、上下関係があり、思ったことも素直には話しにくいところもあるかもしれません。ワークディスカッショングループは、同年代でのピアグループ（先生がいないグループ）に近い感覚で話せる場に設定しています。リーダーも参加者に近い姿勢にいます。

みなさんも大学院で同期と話するときの方がいろんなことが話せたり、整理できた経験はないでしょうか？  
気楽に話せる雰囲気の中で検討することによって、**自分の感覚や考えを洗練しやすく、またお互いの意見を話し合うことで、相互交流の楽しさを感じられる**ことがあると思います。そこには批判されることのない、安心感があると思います。**安心感があることによって、連想が広がりやすくなります**。ワークディスカッションはそういう場になるよう心掛けられています。

またわからないこともお互いに伝えることで、自分だけがわかっていないわけではないとほっとすることも少なくないと言われています。安心したグループになることでより、心に余裕ができ、自分の視点を広げやすくなるかと思えます。そして定期的に同じ職種のメンバーと話せる場所があることで、仕事の支えになることもあるかと思えます。

### 2. 自分で考える力を身につける

グループSVでは、先生から教えてもらうことで知識を増やし、視野を広げることがメインとなりやすくはないでしょうか。一方で、間違ったことを言っではいけない、あるいは恥ずかしいという気持ちになって、どういうことを言うのが正解だろうか、などと考えたりしてあまり発言できないことはないでしょうか？

臨床実践では、“自分の心を道具とする”と言われるように、クライアントの方に共感的態度で接したり、自分一人でどういった支援を行うかを考える必要がありますが、それには自分の感じていることや考えていることを自覚し、言葉で伝える作業が必要になります。しかし、どう考えたらいいかわからない、うまく言えないことも少なくないでしょう。

ワークディスカッションは、1セッションのみについて検討するため、ゆっくり考えたり、お互いに意見しながら考えを広げていく時間があります。ワークディスカッションは、そういった、**内から、自分の感覚や考えを大事にしながら、専門性を高める訓練**となっています。1, 2回で身につくものではないですが、教えてもらうことよりも、**自分で、みんなで考えていける力、現場に強い力を身につける場**になるような設定になっています。

### 3. グループの中で発言できる機会が多い

グループSVや事例検討会だとそれほど何度もコメントする機会もないかもしれませんし、するのにも緊張するかもしれません。ワークディスカッションは、1セッションのみの発表なので、検討できる時間が長く、まとまっていない意見でもあったり、ちょっとしたことでも話せる場になっています。

また、自分の考えを話そうとすると、自分の感覚もより精密になり、**臨床に必要な内省力や観察力も高まる**と言われています。そして、自分が話したことはエピソード記憶として記憶に残りやすく、1回1回の学びが深まりやすくなります。

グループの中で話すということは、チーム医療やチーム学校など多職種連携がより重視されている昨今、心理職においてもとても重要な仕事となりました。今後キャリアアップしていくためには必要なスキルとなります。まずは心理職の若手同士のグループで慣れていくことは大きなステップとなるでしょう。

#### 4. グループでの対話で視点の広がり、深まるを体験する

少し重複しますが、コメントできる時間が多く、一つの意見について、より深めるやり取りができます。それによって、お互いに以前には思いつかなかったことが思いついたり、連想が膨らんだりする体験できるのではないかと思います。意見を一方的に聞いたり、主張するだけでなく、**話し合いの中で考える視点が増え、多面的に理解するための視野が広がっていく経験は、実際の臨床場面にも生きてくると**言われています。

#### 5. 心理療法ケース以外でも発表・検討できる

グループでは、心理療法ケースだけではなく、デイケアやSCなど構造化されていない場面でのやりとりや、現場の組織や集団力動の性質も検討することができます。また、他のメンバーが発表する臨床現場は、今の時点では自身にとってあまり関心のない領域と感ずるかもしれません。心理職にとっては、**どんな場面の臨床であっても心理なりの視点で見て考える力をつけていく**ことは、チームの中で専門性を発揮するため、あるいは心理療法で難しい場面を乗り越えるため、ひいては自らの心理士としてのキャリア形成にとっても重要となってくると思います。

#### 6. リーダーの役割

リーダーはメンバーが話しやすい場になるよう心掛け、メンバーからの意見について、より深く臨床的に見ていくことをサポートしたり、それらの意見が力動的な視点でみてどういう意味があるかを探索する手助けをします。グループの集団力動についてコメントすることもあり、自分自身も含めた集団力動がどう展開していくのかを考えていくことを手助けします。

グループスーパービジョンと比べると、「こうしたほうが良い」というような具体的なアドバイス等はそれほど多くないかもしれませんが、**自分なりに臨床的な現象を多面的に捉えるという、長期的な観点では心理職に必須の力を伸ばす**ことをお手伝いします。

#### 7. 発表形式

発表していただくのは、例えば心理療法ケースであれば、ケースの簡単な概要と、逐語記録あるいはそれに近い様式の1セッションの記録のみです。他の臨床場面であれば、検討したいある一場面の逐語記録あるいはそれに近い様式の記録のみです。その分、じっくりと考えて話し合う時間があります。何気ないやりとりだとしても、そこにどのような心と心の交流が起きている可能性があるのだろうか、あるいはその交流は別の領域の思いもよらないところから圧力がかかっているのではないか、などを検討していく時間になります。参加メンバーの探索的なコメントを踏まえ、**発表者もその時は気づかなかった様々な情緒や考えを持つことを目指します。**このグループの体験を通して、1セッション・一場面の中でもいろんな視点で見れることに徐々に気づいていく経験となるでしょう。

### これまでワークディスカッショングループに参加された方の感想

#### Aさん

C1のことをどう理解していいかわからず、やっていけるか不安だったが、メンバーがたくさん視点をくれた。一対一のSVだとどうしても思考が限られるからかもしれないが、SVとは違う体験だった。

## Bさん

みんなが気楽に自分の意見を出し合って、その雰囲気につられて、自分の感じたこと、考えたことを話した。事例検討会に比べてディスカッションの時間が長く、そのおかげで次々と違う視点や意見が出てきて、ケースやCIに対して新たな認識や見解が生まれた。互いに違う意見や考えを自由にぶつけ合うことってこんな気持ちいいんだと感じた。

## Cさん

普段の事例検討会よりも情報量が少なかったが、思っていたよりも色々想像したり考えることができたように感じた。1セッションの内容だけでもいろいろな仮説が浮かんだり、他の人の意見や考えから新たに浮かぶこともあったりして、楽しく感じた。まさらだったCI像がどんどん肉付けされていく感じや、見えてきたりする中で、新たに想像していくプロセスは、意見が出る環境だからこそ生じることだと思った。

## Dさん

事例検討会では、自分がおかしなことを言っていないかなど考え、率直な意見というものは言いづらかったように思う。このグループでは、感じたこと、疑問に思ったことをそのまま言葉にでき、そうすることで、自分がどんな視点から物事を見るクセがあるのか、どこに着目しやすいのかなどを改めて認識することができた。私にとって、新しい学びで、自己理解にもつながると感じた。

最後までご覧いただきましてありがとうございました。  
研究協力へのご検討をよろしくお願いいたします。

橋本貴裕（帝京大学 心理臨床センター専任教員）  
お問合せ：hashimoto@main.teikyo-u.ac.jp