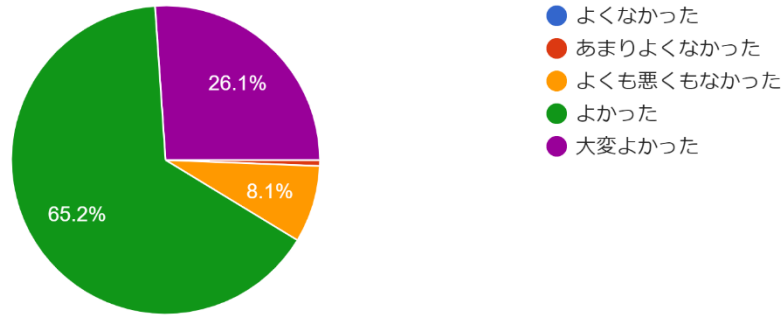


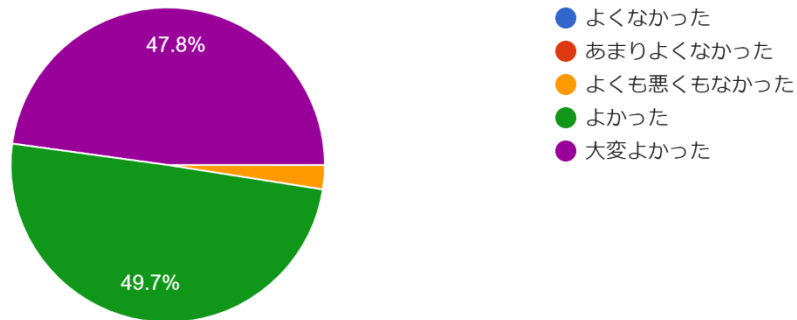
慢性痛に対する認知行動療法1日研修 アンケート結果

開催日：2021年7月11日（日）参加者 182名

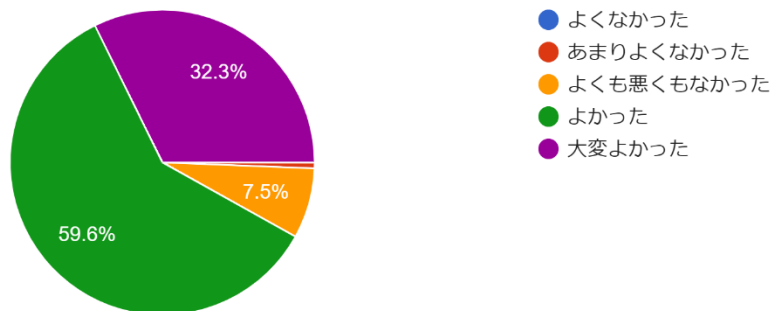
痛み・慢性痛の理解 慢性痛に対する認知行動療法 一概論 奈良学園大学 柴田政彦
161件の回答



慢性痛をもつ人の心理社会的背景（キーワードと聞き取り方）神戸大学 安達友紀
161件の回答

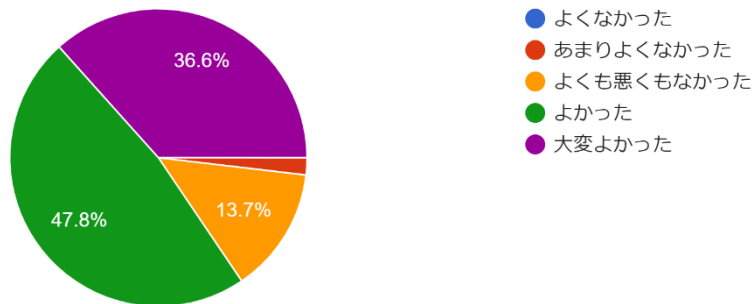


慢性痛の評価の基本（CBTの適応判断） 川崎医大 西江宏行
161件の回答



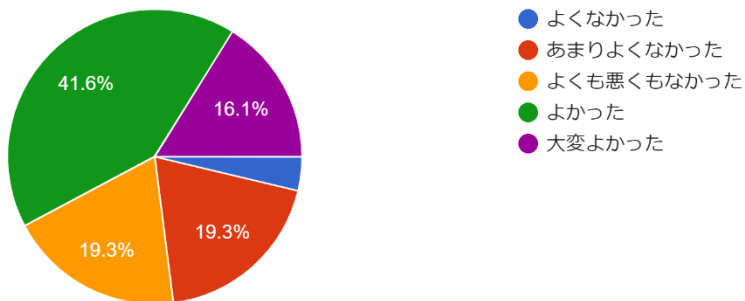
認知行動療法の基礎と基本スキル 認知行動療法研修センター 大野裕

161 件の回答



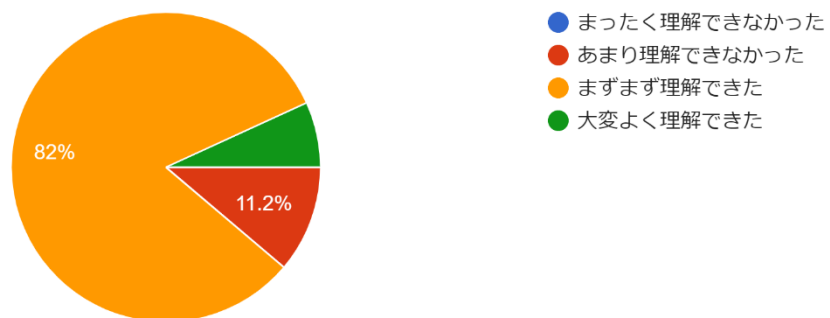
慢性痛に対するインターネット支援型対面式 CBT 慶應大学 佐々木洋平

161 件の回答



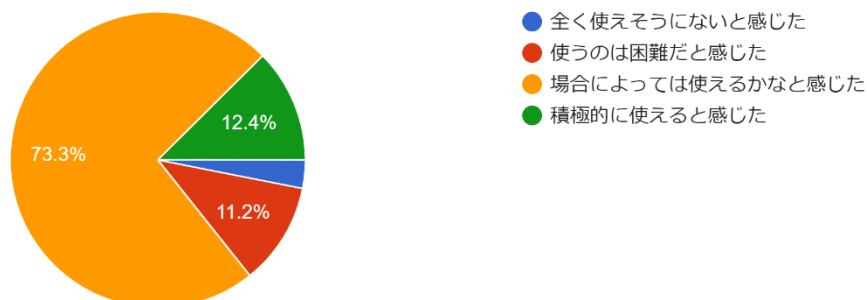
プログラムの全体を理解できましたか？

161 件の回答



臨床で C B T 使えそうですか？

161 件の回答



本セミナーについてのご意見・感想

- ・ CBT の概要とその可能性を学べた
- ・ 全体のプログラムがわかりづらかった。ブレイクアウトで行う議論の内容がわからなかった。
- ・ 演習時間が短くディスカッションもまともにできない。動画の不具合等ミスが多い印象でした。
- ・ もう少し時間が欲しかった
- ・ 面接中の動画について、実際にどの画面なのかが受講者側から確認できるとよいかと思いました。
- ・ CBT 演習については分量・割り当て時間含めて再検討が必要かと思います。
- ・ 最後の佐々木先生の講義は改善して欲しいです。
- ・ 解説コラム内容がまとまっていてわかりやすかったです。
- ・ 患者さんへの対応だけでなく、自分自身の振り返りや問題解決にもつながると思いました。大変勉強になりました。
- ・ 少し駆け足で理解できているかの不安が残りました
- ・ グループ討議は必要なかったように感じました。むしろ、その時間でインターネットでどいう順番で行うかなどを講師が具体的に画面で示していただけの方が理解しやすいです。
- ・ 演習の際のビデオに患者さんが見ている PC の画面が出ているとわかりやすかったと思います。
- ・ 演習は不要かと思いました。
- ・ ありがとうございます。盛りだくさんの内容で、自分の理解力不足でなかなかついていくのが難しいと感じる部分もありましたが、初回面接での聞き取り項目、基本的な痛みへの考え方、行動活性化のやり方など、明日からの臨床に役立てられそうなものが多かったです。また、学びの機会がありましたら是非とも参加したいと思います。ありがとうございます

いました。

- ・ 演習時間が短く感じました
- ・ 慢性痛に対して、いかに介入するか、具体的に話して頂けて勉強になりました。
- ・ 痛みの CBT について学ぶことができました。
- ・ 貴重なご講義をありがとうございました。私は理学療法士ですが、慢性痛を持つ方が対象となるが多々ありますので、今回の内容を臨床現場で生かせるように試行錯誤しながら取り組んでいきたいと思えます。
- ・ 時間が短い
- ・ 痛みへの CBT を体系的に学べて良かった
- ・ オンラインでのディスカッションは通信落ちや参加者のみでの進行は難しいと感じました
- ・ 少し PC 媒体では難しいのではないかと感じました。
- ・ 構造化された CBT を受けるには、それなりに認知機能が高くないと完遂出来ず、対象患者がかなり限られると感じました。
- ・ 大変内容の濃い研修でした。ありがとうございました！
- ・ 慢性疼痛の考え方とそれに対する認知行動療法については概ね理解できました。ありがとうございました。インターネットを使った認知行動療法はなかなか取り入れにくい気がする（お金もかかりますし・・・）ので、もう少し一般的に実施している慢性疼痛患者向けの認知行動療法をお教えたかったです。
- ・ ブレイクアウトでは、各々のルームでリーダーを予め決めて頂いた方が、スムーズに話し合いに入れると思います。私の部屋は無言でしたので有効な話し合いができませんでした
- ・ ディスカッションの回数が多すぎた。事前に動画学習があると分かりやすい。
- ・ 資料が充実していてよかった。
- ・ 適応が限られている事や待つ姿勢が大事である事を学ばせて頂きました。このような機会を頂きありがとうございました。
- ・ 午前は Agenda がありましたが午後は流れがつかみにくかったです。またグループに分かれた際にまずは自己紹介あったほうがよいと思います。相手の背景がわからず、話したいときのイメージがわきにくかったです。
- ・ 大野先生の講義が大変わかりやすく CBT だけではなく、日々のカウンセリングを行うのに役に立つヒントがいっぱい盛り込まれていました。大変勉強になりました。
- ・ 配布資料(PPT スライド)の印刷不明瞭箇所について、リアルタイムに研修を受けていなくても確認できるようアナウンスや別途資料を確認できるよう配慮してもらえたら最高です。
- ・ 内容はよかったです。文字数が多く分かりにくいところがありました。
- ・ PM のプログラムが詰まっていた、内容についていききれなかった。オンラインでの CBT のやり方をなぞれるのは良いところもあるが、それぞれで PC 作業の時間を少なくして、共有画面でエッセンスを教えてもらう形のほうが理解しやすいし、集中もできるかなと思った。
- ・ 慢性疼痛を有する患者さんの心理を理解することができました。明日からの臨床場面で参

考にできたらと思います。

- ・ web サイトを併用した方法が、非常に煩わしく困難だった。
- ・ 最後講義は動画、実施マニュアル、ネットを見ながらだったので、情報が多く、また短時間だったので混乱しました。。
- ・ Web サイトの構成が、慢性疼痛用には整理されていないのか、少々分かりにくいのと、紙の資料との行き来が把握しきれませんでした。あと、ページに戻るボタンがないので困りました。
- ・ 地方在住かつコロナ禍なので、web でこのような研修に参加できることはとてもありがたいです。iCBT についてはよく勉強して実践してみたいです。
- ・ 演習でグループに振り分けられたが、その中で何をやればいいのかわからなかった。
- ・ プログラムの内容は素晴らしいと感じました。ワークの進め方説明に関しては詳細説明（どの画面のどこをタップするかなどの操作説明）は当日ではなく事前に配信し予習をしてもらう方が ROOM に入ってから無駄な時間が省略できると感じた
- ・ 初見でブレイクアウトルームを使って iCBT を使いこなすのはなかなか難しかった。だんだん慣れましたが。
- ・ 予想していた内容とは違っていました、参考になりました
- ・ とても幅広い内容を 1 日に盛り込んでいただいております。とても大変な作業であったと存じます。ただ、事前の学習などがもっと充実しておけば、当日の講義等を省くことができ、グループワークをもっと充実させられるのではないかと思います。また、グループワークの役割と目的が明確でなく、何をどうすればよいのかがとても分かりにくく感じました。またグループワークの時間もあまり十分とは言えず、これならおそらく個々のワークのみで十分かと思われ、グループに小分けにする意味が感じられないなと思いました。
- ・ インターネットを活用した CBT での演習で時間がなく中途半端に感じます。iCBT をおこなう場合、対面型を超えるメリットがもっとわかればと思いました。
- ・ ここトレは UI が分かりづらく、正直患者に勧められるものではないと感じました。内容は良いと感じているので操作性をわかりやすくしてほしいです。アプリわかりやすくすれば、高齢者にも使える気がします。
- ・ 午後の部では CBT についての話でしたが、「慢性疼痛に対する」という言葉が入っていた割にはそこに則した内容の説明が少なかったように感じました。CBT の運用方法については何度か自分で使用してみたり、練習が必要と感じたので患者様に用いる前に準備していきたいと思います。
- ・ たくさんの先生方の貴重なご講演を聞くことができ大変勉強になりました。ありがとうございました。実際の臨床場面でも使用できるように認知行動療法のパッケージも練習していけたらと思います。
- ・ 痛みに焦点づけした場合の CBT がどんな感じになるのかが分かりやすかったです。大変分かりやすく、興味深い内容ばかりで参考になりました。ありがとうございました。

- ・ 歯科医 2 名とブレイクームで一緒しましたが、認知行動療法の構造がまだ入っていないのでついていけない感じでした
- ・ CBT の有用性や面接にあたってのコツなどの説明が大変解りやすく理解できました。
- ・ 今日、大変貴重な講義を WEB で拝聴することができたこと、大変感謝しております。まず、自身で使いこなすことから始めていきます。自分の施設内で活用することを含めて検討が必要かと思うので医師や臨床心理士とも相談していきます。
- ・ ペースが早く戸惑った。こことレと保険診療、自立支援の公費負担をどう組み合わせれば良いか分からなかった。
- ・ 高齢者を多く担当しているので、現行のこことレシステムは高齢者には特に煩雑でインターネットを利用した CBT は難しいと感じました。
- ・ 繰り返しいろいろなセミナーを受けながら少しずつ取得できている気がします。CBT は心惹かれる療法なのでこれからも学び続けたいと思います。
- ・ 認知行動療法を理解す流ことが出来ました。
- ・ 認知行動療法についてはある程度理解できたかなと思います。整理しやすいかなと思いました。ただ、対象患者さんの傾向として年配の方やネットの操作が難しい方などもいらっしゃるの、内容をこちらで把握して患者さんに口頭や紙面上で扱っていくことになるのかなと思いました。
- ・ iCBT 内でスキル、コラムなどが、治療者、クライアント両方で使われています。単に用語のみだれではなく、開発者の共感能力が高いことを示していると思われます。習熟したかたがシステム開発を進めると良く陥る轍です。マイページでは、当座必要のない項目を非表示にする初期設定機能 preservation facility を実装してください。スキン設定にはぜひ AI を。
- ・ 構造化されてよくまとまっていたかと思います。当院では患者層が高く、月に一度の頻度でしか行えず、実際に使える割合は 1 割に満たないのではと予測しました。
- ・ 認知行動療法について、まだまだ学ぶことがあり、とても良い機会になりました。午後のグループワークは時間が足りないと感じました。
- ・ 慢性疼痛についての理解を深めることができ、大変有意義でした。また、CBT への導入の仕方や、臨床上での実際のやりとりについてもシェアしていただけて、臨床でも使えるような気がしました。
- ・ 演習については web サイトが視覚的（感覚的に）操作しにくく、それに手間取って終わってしまいました。web と紙資料の対応の仕方や、# 1 が Step2 に対応しているなど、デザイン面（レイアウト）で見づらさ、読みにくさを感じました。ブレイクアウトルームでの時間配分を途中から伝えていただけたのは良かったです。
- ・ 本日だけでは理解は困難でした。と同時に、日ごろの臨床でプチ認知行動療法のようなアプローチやコミュニケーションを自然と取っているなとも感じました。こころとからだは並列だと思えます。どのような方にも応用できる可能性を感じました。復習します。

- ・ CBTについて、復習できました。PCを使う方法は、紙ベースだと持ってくるのを忘れてしまう方もいらっしゃるのので、PCに入力して保存でき、共有できる方法は良いと思いました。
- ・ 午後の進行が性急すぎて追いつくのが大変でした。内容を絞ったほうが良いと思います。パワーポイントの手元の資料が字が小さく見づらいです。WEBを用いたCBTの実践ですが、取り組みは素晴らしいと思います。今回の説明では、全体像の説明が不十分であり、WEB-CBTの進行ばかりが優先され、内容があまり頭に入ってきませんでした。WEBを利用するには慣れが必要ということであれば、今日のような時間が限られたなかでは、概要と重要点の説明のみにして、別枠でトレーニングがてら講習会をするのが良いと考えます。あと、WEBのインターフェイスが優しくないかつ易しくないと感じました。ボタンの位置がわからない、説明が長い、情報量が多いなど、心身共に消耗している患者さんにとっては苦痛なのではとの印象を持ちました。ユーザーのアンケートをとっているのでしょうか？ミーティングルームに分けて意見を述べた後、それが講習に反映されないのであればやっても意味が薄い印象でした。
- ・ 長時間のセミナーをありがとうございました。資料もお送りいただき、事前の準備も慢性痛に対して認知行動療法を活用できるということがこのセミナーで理解できました。
- ・ ありがとうございました。こころのスキルアップトレーニングなどのHPでまず自分自身がよく学ぶことが必要かと思いました。こころのスキルアップトレーニングのHPを作り上げられるのは、大変なご苦勞をされたのではないかと思います。作成された先生方のことを敬服いたします。さらにHPが活用しやすいようになり、多くの方に利用されることを期待します。
- ・ 午前の講義、質疑応答は知りたい内容と合致していたので有意義でした。午後のiCBについては研修の進行と時間をもう少し工夫していただければよりよいものになると思います。グループワーク8分でiCBT体験と意見交換は時間が足りず残念でした。iCBTはマニュアルがあり、一見やりやすそうではありますが、通常のCBTに熟達していないと難しいように感じました。慢性疼痛へのCBTは導入できるかどうかが一番の山だと感じました。ありがとうございました。
- ・ 研修時間が長いと思われます。
- ・ 本格的にCBTを導入するのは、一般病院では敷居が高いと感じました。認知行動変容アプローチは、一般病院でも実践できると感じたので、慢性痛の患者さんに関わらず、今回学んだことを実践していきたいと思いました。大変有意義な研究会をありがとうございました。
- ・ グループワークが時間がなくて大変でした
- ・ 午後の演習が時間におわれ集中できませんでした。グループワークをするならディスカッションの時間がまとめて欲しかったです。演習内容を事前に自習しておいて当日は質疑応答に時間をとっていただきたかったです。

- ・動画を観ながらの進め方がわかりにくかった。ディスカッションの明確なアジェンダがあると良かった
- ・「生活の中に工夫を入れる余地がある」という表現が秀逸だと感じました。
- ・CBTの概要を理解できた
- ・ロールプレイ時に、二人の画像ではなく、画像ではなく、見ているPC画面が映る方がいいと思いました。
- ・オンライン活用は有益な面もありますが、完全に落ちてついていけなかった方もいたようです。オンラインのやり方を示して後で活用していただくにしてもセミナーは紙媒体などローテクで行ったほうがより多くの受講者がCBTを理解する助けになるようにも思いました。
- ・実習の説明がわかりにくかった
- ・実例の提示もいただきわかりやすかったです
- ・オンラインでのやり方がわかりにくくグループワークが全く機能していなかった
- ・ブレイクアウトルームでのやり取りが難しかった。課題設定ややる内容を考えた方がいいと感じた。心のスキルアップトレーニングの使い方講座的になっていた。模擬患者みたいなのがあった方が実践はしやすいと感じた。
- ・itCBTの講義について。動画を見た後のグループワークの時間にコラムを読み、入力して、振り返りをしてというのが配分に無理があったように思う。また、全員が認知行動療法のステップを理解してるわけではないからこそ、この研修に参加しているわけで、動画も模範的患者さんだったので進むスピードも速く、見ているだけでは何を入力してるのかイメージしにくかった。コラムを見て、動画を見ながら一緒に入力してみて、GWで感想を述べようという方が現実的なように思った。
- ・通信感回線の関係なのではないでしょうか、午後の部は内容以前にややストレスを感じました。午後のディスカッションでは、何を話すべきなのかわかりづらかった。時間が短かった。
- ・しっかりと認知行動療法を使うことは当施設の利用者では難しいが、場合によっては使えるところもあるので、積極的に使ってみたいと思います。
- ・1日で実践までできるようになるのは、困難なことであることを実感しました。患者さんへの説明のところが、一番困難だと思いました。雷でwifiが落ちてしまい、グループワークに少ししか参加できませんでした。残念です。
- ・大変勉強になりました。
- ・貴重なご講演ありがとうございました。今回学んだ事を積極的に臨床に生かしていこうとおもいます。
- ・慢性疼痛の患者対象であっても、行うCBTは疼痛そのものを扱うわけではないというのがよくわかった。日常生活における現実的な困りごとに焦点をあてて、CBTを行うことは他の疾患と同様だとわかった。
- ・無料のセミナーにも関わらず、貴重な時間を割いていただいた講師の先生方、スタッフの

方々に感謝いたします。CBTについては今までが不勉強であり、すぐに活用できるというレベルにはありませんが、今後知識を深めていきたいと思える内容でした。

- ・とてもよい講義でした。午後の講義の一部の雑音が酷くて気が散ってしまいました。一日の研修でしたが休憩を何度も挟んでいただいたので最後まで疲れずに参加できました。訪問看護の利用者様に今回学んだ事を伝えていきたいと思いました。インターネットが得意な方にはよいと思いました。無料で本まで配布して頂きびっくりしました。
- ・慢性疼痛の臨床についての知識が得られてよかったと思います。痛みのメカニズムが理解できたことは今後の臨床に役立てられるように思います。
- ・慢性痛に関しては専門的な内容を知れて勉強になりました。臨床を行う中でどのように聴き取ればいいのか困っていたため、聴き取り方まで知れてとてもよかったです。認知行動療法は今まで行ったことがなく、本を読んだだけで果たして使いこなせるか不安だったので、研修で基本を学べてよかったです。使える患者がいれば使えるといいです。ありがとうございました。
- ・貴重な機会をありがとうございました。
- ・演習が分かりずらかったです。課題を明確に提示して欲しかったです。
- ・貴重な研修に参加できて良かったです。
- ・大野先生のお話が大変興味深かったので、もう少しゆっくりお話しただけると嬉しかったです。参加の動機としては、日々の臨床で使える技術を習得することだったのですが、インターネット支援型のCBTの使用は現実的でなく、難しく感じました。
- ・痛みを取るのではなく、痛みによる生活上の制限(苦痛)を緩和するという考え方を理解できた。CBTのロールプレイでは、より慢性痛の苦痛にフォーカスした事例を見てみたい
- ・CBTの実習にて、パソコン2台なければ実習出来ないことを事前に通知してください。充実した内容と資料を無料で提供していただき、大変感謝しています。
- ・病院勤務の理学療法士です。問診や痛みの評価の際に使えるような観点を多く学ぶことができました。ありがとうございました。
- ・アプリの使い方が難しかったです
- ・最後の演習がわかりにくかったのが、大変残念でした。看護師ですが西江先生のご講義が一番深く理解ができました、ありがとうございました。
- ・ご説明されたWebのシステムの画面構成と、手元の紙の資料との関係などが短い時間の中では把握しきれませんでした。
- ・インターネット支援型のCBTに大変興味がありました。質問の意図を理解できなかったりしてかえって伝え方の難しさを実感できました。この経験を参考にいろいろと工夫しなくてはと課題を見つけた気持ちになりました。
- ・フィードバックなしに参加者だけでほっておかれるのはつらかったです。
- ・貴重な講義をありがとうございました。オンラインでグループワークを行うことが自分にとって初めてのことであり、グループワーク内で誰が進行するのか、どう進めていいかわ

からず、沈黙の時間が続いてしまいました。グループワーク内でインターネット支援型対面式 CBT に入力しながらディスカッションすることには難しさを感じました。

- ・全ての人がインターネットを使いこなせる内容でないため、対象者が限られると感じました。セミナー自体は、慢性痛に限らず、CBT への理解に繋がり、受講して良かったと感じています。

本セミナーについてのご要望

- ・グループワークの仕方が難しかった 要ファシリテーター
- ・複数回受けられると良い
- ・Zoom でのセミナーは会場に行く時間が節約になるため post COVID-19 でも継続いただければと存じます。
- ・もっと実際の臨床で役立つ知識・技法が知りたいです。
- ・職種を分けて、それぞれの専門性を活かして研修するのも面白いかもしれないと思いました。ブレイクルームにだれか一人まとめ役が必要かと思えます
- ・ネットでの進め方がよくわからなかったので、再度補講をしてほしいです。
- ・動画で患者さん役が操作していたパソコン画面を見られたら、演習は不要で時間も有効に使えるのではと思いました。
- ・今回は認知行動療法のフルパッケージで学ぶ機会だったと思いますが、一つ一つの技法を丁寧に学ぶ機会や、その他の疾患に対する認知行動療法を学ぶ機会があればいいなと思いました。
- ・ロールプレイ動画で、実際のパソコン画面を見せていただいたらもっと理解しやすかったと思います。また、スマホで操作しましたが、PC と使い勝手が違うのか、入力が上手くいかないがありました。
- ・もう少し長めに設定してほしい
- ・WEB 開催を今後も続けて頂きたい
- ・グループワークはモデレーターがいた方が良いと思います。どこを見て、何をすればよいのか、分かりにくかったです。
- ・もう少し時間がコンパクトだと頭に入ってきやすいかもしれません。
- ・ブレイクアウトの回数を減らし、動画の時間を長めにした方が、理解しやすくなり充実すると思います
- ・ブレイクアウトルームにファシリテーターが各ルームにいるとよかったです。
- ・ZOOM なので難しいかと思いますが、実際に自分が実践するかされるかしたかったです。感想を言い合うだけであればグループワークは必要ないように感じました。また、ある程度今回の内容を理解した上で、練習会みたいな物があると嬉しいです。
- ・午後の演習は少し集中しにくい印象を受けました。グループでディスカッションする時間をしっかりとっていただいた方がためになりました。演習をこなしていくのはブレイクアウトせずにやりたかったです

- ・サイトにて誤字と、もっと操作がしやすいようにリンクを増やしてもいいのではないかと思います。
- ・受講前にこころのスキルアップトレーニングの該当箇所を読むようにしたほうがよいと思います
- ・演習の時間にもう少し余裕があると嬉しいです。
- ・ホームページを使うのが前提での解説はアナウンスの仕方など改善の余地があるかもしれません
- ・折角 Hp があるので、そちらでの e-learning を充実させ、GW を行うなら、もう少し構造的に設定し、ファシリテートも充実させるとよいのではないかと感じました。
- ・開催の有無や日程をどこで把握すればいいのかもっと手段があればよいと思います（今回はたまたま HP で追加があることを知りました）
- ・こことレの演習は時間の問題もありましたが、動画内で面接場面のみというのが分かりづらいです。実際の PC 画面も一緒に見られるとより分かりやすいと思います。
- ・実際に実施の動画では、ネットの画面(入力中の)を撮してもらった方が分かりやすいかと思いました。会話は、字幕があるとなお分かりやすいと思います。
- ・後半の演習については、事前学習とし、当日はディスカッションをメインにできればより理解も深まると感じました。
- ・慢性疼痛の CBT では、パソコン作業と紙作業をどう分けているのか分かりにくい、セッションで取り組むことと HW で取り組むことの区別が分かりにくい、それらの中で各々の強調点が分かりにくい説明になってしまっており、残念な気がしました
- ・プログラムの中で CBT の技法が使われていましたが、技法についての解説も少しあった方が理解しやすいのではないかと感じました。
- ・今後、活用していくにあたりフォローアップがあると嬉しいです。
- ・セミナーを web でやって頂けるのは助かります
- ・面談の動画は実際の PC 画面も一緒に見せていただけるとわかりやすいと感じています。
- ・ブレイクルームの運用を改善してほしい。
- ・様々な事例に触れたいので、各分野での実例をみてみたいです
- ・グループワークですが、たまたま私のグループがそうただけかもしれませんが、皆さん何も発言されずただ個人ワークをするだけの時間になっていました。個人で取り組むスピードも違うので、話していても、みなさんがどこのことを話されているのか把握しづらく、結局グループワークとして成立しておらず、演習内容を十分に活かしきれませんでした。ロープレ実施の難しさも十分理解しておりますが、グループワークをするのであればもう少し話し合う内容を明確化していただけると話し合い安いのかなと思いました。
- ・陰ながら応援しています
- ・グループミーティングで、最初にアイスブレイクを設けて欲しかったです
- ・クライアントと治療者側二人の動画は、二人を映すより、二人がみている PC 画面もあれば分

かりやすいと思いました。

- ・後半のインターネットを使用したものは、後半でグループ討議とワークに取り組む時間を分けていただけてやりやすくなりました。シェアの時間もよかったです。
- ・今回の内容をどのように臨床現場で応用し、どのような結果につながっているのかを、本日の内容に沿う形で研修開催されると良いなと思います。
- ・ブレイクアウトセッションについてですが、進め方を最初から提示しておいてくださるとお互いに会話を始めやすいです。いきなりトークルームに別れ、所属や職種もわからない方と感想などを話し合ってくださいと言われても会話をしにくいです。さらに、課題を個別にしながら、同時にオンラインで初めてつながった方と会話をしないといけないので、最初は有効に時間が使えなかった感じがしました。
- ・基礎編、応用編、WEB 実践編と分けたほうが時間的にも余裕ができ、議論の時間が持ててよかったのではと考えます。全体としてみれば、大変に役立つものでした。
- ・内容が多すぎるように感じました。認知行動療法についての内容と、iCBT の体験付き使用法は別日で行った方が良いのではないのでしょうか。
- ・最後の佐々木先生のお話の動画で、どのような画面を見ておられるのかが見えるようになればさらにわかりやすいかと思いました。動画を見ていて、このHPを活用して進めて行く専門職者の方のスキルが重要だと感じました。そのあたりについても、研修があるとありがたいなと思いました。
- ・group work の時間配分、group 内での進行役の設定が必要。議論した内容を発表、入力する機会が無いと、活発な議論に欠けると思います。
- ・ブレイクアウトルームのセッションは、何を話していいのか十分に理解できないまま慌ただしく過ぎていきやや困惑いたしました。模擬症例などを提示してそれぞれの職域から意見を議論する方が、良いのかもしれないと思いました。
- ・大野先生のお話が大変勉強になりました。いろいろなテーマでお話をお聞きしたいです。
- ・ディスカッションが難しかった
- ・今後も、慢性腰痛などの運動器に対する認知行動療法の研修が ZOOM であれば、嬉しいです。
- ・アンケートなどは属性を分けて聴取したほうが、いいかと思います。医師、看護師、臨床心理士、理学療法士、作業療法士と多くの職種が参加しているので、それぞれ違う視点があると感じます。どの職種は CBT に対してどのようなイメージがあるかなどを捉えると今回の講義がさらにより良くなるかと思いました。
- ・グループワークの際のビデオに、2 人の見ている PC の画面を見られるようにしてほしい。
- ・慢性痛と感情や認知の関係など、痛みについてももう少し知りたかったです。
- ・座学をしっかりやるか、グループワークをきちんとやるか、どちらかにした方が有意義だと思いました。こちらの理解力が原因かもしれませんが、中途半端な印象なので、2 回シリーズにして座学と実技の方が使えるようになるし、広まると思います。
- ・病院歯科口腔外科に勤務する歯科医ですが、舌痛症をはじめとした口腔顔面痛の患者さんと遭

遇する機会が増えている印象です。歯科医向けに特化したセミナーなど企画いただけると有難いです。

- ・スマホとパソコンの両方あるとよい事を事前にお知らせしていただけるとよかったです。
- ・グループワークの時間があまりとれずに最後が急ぎ足になってしまったのがやや残念です。
- ・今回のように無料で学べると嬉しいです。
- ・これからも、定期的に研修会開催して頂きたいです。
- ・ネットを使って出きるかたとはなかなかないので、考え方として、コミュニケーションツールのひとつとして知ることができ、現場で役に立ちそう。ネット使わない方法で何かありますか？
- ・無料で盛りだくさんの内容で大変充実していたように思います。一方で 1 日研修は少し負担が大きいに思いました。
- ・資料をデータでいただくと、ありがたいです
- ・内容は良かったが、時間が長く集中が続かなかった。
- ・アプリの利用例の動画ですが、面談内容に意味があるというより入力方法の説明が中心でしたので、お二人のやりとりの声を流しながら、操作している画面を映していただきたかったです。
- ・今後も参加したいと思います。継続的な開催を希望いたします。
- ・Web システムの画面構成をもっと整理できるのではないかと推察します。
- ・午前の内容が午後に繋がっている実践動画のほうがよかったです。

その他

- ・長時間にわたり大変ありがとうございました。
- ・リモートで大変な状況で有意義な時間を過ごすことができました。また、サイトも非常に有用ですのでさらに勉強させていただきたいと思います。書籍までいただきありがとうございました。
- ・チャプターだけでなくステップも選択できるようにしていただけると便利かと思えます
- ・貴重な機会をありがとうございました。
- ・インターネットという新しい方法をご紹介いただき、新たな考え方が得られました。勉強になりました。
- ・慢性痛のガイドブックはグレースケールで印刷すると見づらいところがあるようです。
- ・ありがとうございました。また機会がありましたら、よろしく願います。
- ・取り組んでいらっしゃる仲間が増えた感じがして嬉しかったです。
- ・インターネットを活用したプログラムはボリュームがあるので、もっと整理されたアプリなどがあるとよいと思いました
- ・ありがとうございました。
- ・臨床に少しずつでも役立てたいと思います。

- ・午前中は素人さん向けでかなりゆっくり、午後は倍速になった感じでした。
- ・色々記載しましたが、ここまで多くの人数をあつめての研修会はとても大変だったことと存じます。大変お世話になりました。ありがとうございました。
- ・インターネットの方は、事前にやってもらおうと分かりやすいかとも思いました。
- ・先生方の講義については VOD で事前学習とし、半日で終了できるようなプログラムだと参加率が向上するのではないかと感じました。
- ・慢性疼痛は患者の解釈モデルが身体よりか、心理面も許容できるかを分けると、介入が整理しやすくなると思います
- ・色々な知識を教えて頂きありがとうございました。当施設でどのような形で取り入れることができるか考えてみたいと思います。他の職員にも参加して頂きたいので、次のセミナーが計画されたときには御連絡を頂けますと幸いです。とても面白い取り組みで関心致しました。
- ・大変勉強になりました。患者様への日常臨床に役立てたいと思います。ありがとうございました。
- ・CBT のシステムが途中からトップ画面に戻れないのは何か事情があるのでしょうか。
- ・高齢者向けに紙面だけで簡易的に CBT をできないでしょうか。
- ・実際の臨床ではまずは CBT 的介入を行えるよう努力していきたいと考えました。”
- ・今日は貴重な機会をいただきありがとうございました。
- ・CBT 初心者なので、難しかったです。勉強になりました。グループセッションは当初戸惑いましたが、ホスト役がをしてくださる方が出て、ほかの先生方のお話が聞けて勉強になりました。引き続き学び、日ごろのケアに活かしていきたいと思います。ありがとうございました。
- ・演習について、対面形式の開催ならともかく、Zoom なら領域や職種、理解度などを考慮して分けて欲しい。精神科や CBT を実践する職種と、身体科や実践するというより知識や理解を深めることを目的とした職種が混合したグループだと、演習で話し合いを誰がどう進め、何に重きを置いて話し合えばよいかかわからない。
- ・予めサイトを予習して使いこなした上で参加し、疑問や問題点をトークしたほうが、もう少しいろいろな議論が出たと思います。(実施するのに手一杯で)
- ・本日は一日研修の機会を設けてくださり、ありがとうございました。大変勉強になりました。
- ・ブレイクアウトルームでのワークの時に、紙媒体と、ログイン画面と、ZOOM とで行ったり来たりしなくてはならず、最初は何をすれば良いかが理解できず、指示画像をチャット等で示していただけたら、分かりやすかったと思います。
- ・無料での講習は大変ありがたく思っております。改めて復習して理解を深めたいと思います
- ・もう少し見やすいマニュアル・ガイドブックになると助かります。
- ・本日は、本当にありがとうございました。このような機会がありましたらまた参加したいと考えています。
- ・iCBT のトレーニングは、相互実習（患者さん役と治療者役を各々体験する）等を 1 日かけて行くと良いかと思えます。

- ・あえて group work を省く進め方もあると思われました。zoom での開催で参加させて頂きありがとうございました。事前の準備に多くの時間がかかったと思われます。研修中の音声の改善があり、大変聞きやすくなりました。
- ・グループワークにのりおくれどうしたらいいかわかりませんでした。
- ・非常に勉強になった1日でした。ご講義ありがとうございました。
- ・既にアンケートを回答したはずですが、リマインドのメールが来ました
- ・グループワークで何をするのかの説明がうまく伝わるともっと有意義になると感じました。グループの中の方たち全員が何をしてもいいのか迷っていました。前提が違う医療者の集まりですので、グループワークにはもう少し説明が必要だと思います。企画した側ではないと、思いのほか参加者に意図をわからせるのは難しいのはわかります。しかし、もう少しどこまで何をやるグループワークなのかの説明があれば意図が伝わったかなと思いました。今のままだと時間に見合う成果が得られないと思います。
- ・送って頂いた本ですがまだ最後まで読めてない状況です。これから読んでいきます。参加させて頂きありがとうございました。
- ・ためになる研修会をありがとうございました。他の研修会にも参加したいと思います。
- ・看護に認知行動療法を取り入れていくには看護計画に組み込んでいけばいいのでしょうか？お返事頂けると嬉しいです。
- ・CBT を適応できた方、難しかった方、その経過など、臨床のお話をもっと聞きたかったです。
- ・お忙しい中開催を頂きましたこと、心より御礼を申し上げます。
- ・グループディスカッションについて、zoom ですと、分からないことを直ぐに解消できないため、目的に沿って意見交換が発展しにくいと感じました。