

あなたもメタ認知トレーニングを始めてみませんか？

○則包 和也¹⁾、北野 進²⁾、田上 博喜³⁾

1) 香川県立保健医療大学、2) 地方独立行政法人東京都立病院機構東京都立松沢病院、

3) 宮崎大学医学部 看護学科

精神科病院でさらなる地域移行が進められている現状において、心理教育の重要性が高まっています。一般的な心理教育が一方向性の講義形式であることが多いのに対して、メタ認知トレーニング (S. Moritzら, 2007、以下、MCT) は双方向性で、参加者の満足度が高く、実施者の負担が少ないことが特長とされています。また、MCTの治療的な有効性も明らかになってきています。このようなMCTを知ってもらいたい。そして、ぜひMCTを始めてい

ただきたい！ この強い思いを持っている3人の講師が、やさしく、わかりやすく、ていねいに皆さんをメタ認知トレーニングの世界に誘います。MCTを精神科看護師が実施することによって、地域移行がスムーズに行われ、精神疾患を持つ人達のウェルビーイング (well-being) につながることを願っています。