

医学生・若手医師のための 第6回心身医学合同セミナー

会 期：2021年3月13日（土）
オンライン開催

医学生・若手医師のための第6回心身医学合同セミナー

網谷真理恵*

*鹿児島大学大学院医歯学総合研究科地域医療学分野

2021年3月13日（土）、日本心身医学会若手ワーキンググループ主催による医学生・若手医師のための第6回心身医学合同セミナーをオンラインにて開催した。

このセミナーは医学生・若手医師を主たる対象として、心身医学の啓発および心身医学の担い手となる医師の発掘を目的に年1回開催している。新型コロナウイルス感染拡大の影響で今回は初のオンライン（Zoom）開催であったが、会員の先生方のご協力もあり、計33名の参加を得た。当日欠席した方を含めると37名の参加登録があった。また、10名の学会員が、演者やファシリテーターとして参加した。今回はオンライン開催ということもあり、参加者はSlack上にて事前に自己紹介を行い、シラバスの提示、講義資料の提供、作成物の共有、また参加者同士の交流の場として活用した。

セミナーの講師は心身医学の第一線で活躍する先生方に担当していただいた。最初に、東京大学の吉内一浩先生から開催のご挨拶をいただいた。関西医科大学の島津真理子先生に「心身医学基礎」として心療内科、心身症や心身相関について解説していただいた。続いて、「心身医学療法を学ぼう」では、自律訓練法や認知行動療法について、網谷が紹介した。「面接法1」では、聖路加国際病院の種本陽子先生に患者と心理面への対応とコミュニケーションの重要性を説明いただき、面接の基本である「共感」を体験できるようロールプレイをしていただいた。「面接2」では、近畿大学

の阪本亮先生に行動療法について説明いただき、行動変容を実践するというロールプレイを誘導していただいた。「病態仮説1」では、九州大学の宮田典幸先生に病態仮説の作成方法を説明いただき、参加者はグループへ分かかれ、それぞれ病態仮説図を作成・発表し、ディスカッションしていけるよう進めていただいた。参加者は活発な議論の末、各グループとも個性的で実用的な病態仮説を完成させた。「病態仮説2」では、「病態仮説1」で作成した病態仮説に基づいて、適切な心身医学的介入をグループディスカッションしていけるよう誘導していただいた。いずれの講義も、視覚的にわかりやすいスライド、参加型のワークなど、参加者を引きつける工夫が多くなされており、素晴らしい内容であった。

「施設紹介」では、Zoomのブレイクアウトルーム機能を用いて、各参加者が話を聞きたい大学のルームに自由に参加してもらい、各医局の先生方と交流できる機会を設けた。参加者からは、「さまざまな施設のことを知ることができたり、直接質問する機会が得られてよかった」という意見や、「施設は違いながらも根底に流れる心療内科の共通の視点があることがわかった」という感想があった。

セミナー後アンケートでは、「Zoom開催でありながらも、他の参加者と密に関わり、積極的なディスカッションができた」とや「オンライン開催であることで、子どもの世話のために自宅を離れられない状況でも参



当日の様子



情報提示や双方向性の交流に活用した Slack

加できてよかった」などの意見もあった。事前アンケートで「心身医学に興味はない」と回答していた参加者もいたが、セミナー参加後には、すべての回答者が「心身医学に興味がある」「心身医学を今後も学びた

い」と回答した。

最後に、若手ワーキンググループを支援してくださいる吉内一浩先生および日本心身医学会に深くお礼申し上げます。

医学生・若手医師のための第6回心身医学合同セミナーに参加して

茶圓晃平*

*鹿児島大学医学部4年

3月13日に上記セミナーに参加させていただきましたのでご報告いたします。

今回は Zoom や Slack を用いたオンラインでの開催でしたが、全国各地、さらには海外から、学生からベテランの先生方までオンラインで一堂に会しました。このような時世で普段はなかなか会うことのできない他大学の学生や研修医、専攻医の先生方と直接交流することのできる、学生の私にとって大変刺激的な会でした。

セミナーは「心身医学、心身症とは何か？」という基礎的な概念の説明から始まりました。私はまだ講義でも心身内科に触れたことがありませんでしたが、基礎的な概念から説明していただいたことで、その後の講義にもついていくことができました。次に、心療内科の先生方が普段行っている認知行動療法や自律訓練法などの心理療法、共感を意識した面接法の講義がありました。講義の途中にはグループでの実践もあり、

自分の生活でイライラしたことや部活の先輩後輩での会話など、身近なコミュニケーションの場面を考えながら技法の理解を深めることができました。午前の最後には行動変容を促す面接法のロールプレイをしました。メタボリックシンドロームと診断され食事と運動の改善に取り組む患者さんに対し、セルフモニタリングをもとに短期的で具体的な行動目標を設定するというものでした。なによりも「無条件の肯定的関心」「共感的理解」「自己一致」という自分自身が面接に臨む姿勢が大事であることを実感しました。

昼食も Zoom をつなげながら食べる形で、全国各地の大学や施設の紹介がありました。ブレイクアウトルームで各地の先生方と直接話す機会もいただき、心療内科の先生方の温かさを感じました。

午後は病態仮説を学びました。講義のあとにグループワークを通して生物-心理-社会モデル、準備-発症-持続増悪モデル、ストレス仮説などの病態仮説を実際

に作りながら、患者さんの心理社会的背景を包括的にとらえる手法を学びました。

セミナーは9時から18時までと長時間に及びましたが、最初から最後まで講義、グループワーク、ロールプレイが組み合わされた濃密な時間で、あっという間に過ぎていきました。この一日を通して心身医学の

考え方、技法、魅力を存分に味わうことができました。本セミナーで学ばせていただいたことを医師として生かすのはまだ先ですが、まずは講義や実習、日常生活でのコミュニケーション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。