

受講生募集！
アサーショントレーニング



意識集中法の奇跡 ～幻肢痛と激痛の消失～

精神科病院のカウンセラーをしていた頃、看護師長さんから、頸椎損傷で首から下が動かなくなってしまった患者さんが暴れてしょうがないので、カウンセリングに来てほしいと依頼がありました。その患者さんは、体の痛みを訴え、医師や看護師さんがどう関わっても、暴言を吐き、荒れるというのです。そこで、私が行っても同じだろうと覚悟しながら、病棟に入りました。

私が予想した通り、「どうされましたか。」と話しかけるなり、その患者さんは、「何だ、お前は？何しに来たんだあ！」といきなり大声で私を怒鳴りつけました。あれこれ言う言葉の中に、「体が痛くて痛くて仕方ない。」と言うので、「どこが痛いのですか？」と聞くと、「体中のあちこち痛い。特に足が痛い。それと首や肩だ。」と訴えてきました。足は、脊髄損傷のために血液が回らなくなって、切断の手術を受け、無くなっているのです。無い箇所の痛みを訴えることを幻肢痛と言います。

そこで、まず首の付け根に触れながら、意識集中法を試みました。その時、小豆くらいの塊が首筋にありましたが、触れた瞬間その塊が消えました。患者さんがどう感じていたかはわかりませんが、触れているところに注意してもらうように話しかけました。

一連の手当てが終了して、「では、また来るね。」と言い、帰る時です。大声で騒いでいたその患者さんが静かに語りかけてきました。「わしはこれまで神がいるなんて考えたこともなかった。でも、そういうことってあるんだなあ。」と。それまで、痛みのために騒いでいたのでしょう。意識集中法の実施の後、痛みが消えてしまったのです。

3月から新たに始まります。
3月～8月の12セッションスタート！

- 2月実施日 2日(日) 23日(日)
13:00 ~ 14:30
- 料金 3,000円/1回
- 場所 梅田相談室

人間が生まれるずっと前は何だったのか

私たち人間がこのような姿で存在する前は、何だったんだろうと考えることはありませんか？ 進化論以前の論議です。地球という奇跡的な存在よりもっと前にさかのぼらないと、最初を特定することはできません。つまり、宇宙創成まで行き着くことになります。

そう考えてみると、私たちの始まりは、姿形のない「光」のようなものだったのです。科学では、これを「真空のゆらぎ」と言い、宗教では、神とか「空」とか言っています。これが、宇宙科学ではビッグバン、宗教では神の一撃によって生じたエネルギーが、様々な過程を経て、人間という存在を生み出したのです。

したがって、私たちが意識しようがしまいが、このプロセスによって生じているとするなら、間違いなく、「光」のようなエネルギーを秘めて生きているということになります。

こうした事実を、人生の中にしっかり意識して生きているのと、全く無自覚で生きているのでは、その人の力強さは異なります。特に苦境に陥った時に、自分の中にある大いなる力は励ましになります。

うつ病の理解 対人関係療法の紹介

うつ病の領域には、様々な病態や病名があります。あなたの病気がどれに当てはまるかをしっかり把握しましょう。うつ病を大きく分けると、急性のうつ病と慢性のうつ病があります。急性のうつ病は、何かのきっかけがあつておこるうつ病です。これを大うつ病と言います。慢性のうつ病を、気分変調性障害と言います。これははっきりとしたきっかけが見当たらず、長い間うつ状態が続いている病気で、摂食障害、社会不安障害、アルコール依存症などの病気と併存している場合があります。慢性的にうつ状態を繰り返す人の中には、大うつ病を繰り返している人もいます。また大うつ病を繰り返しているように見える人の中には、双極性障害の人があります。双極性障害Ⅱ型は、軽躁とうつ状態を繰り返す病気で、これらの状態を見極めながら、適切なカウンセリングを実施していく必要があります。その効果的な対処法は、認知行動療法、弁証法的行動療法、対人関係療法がありますが、次回、対人関係療法とは何かを説明していきたいと思えます。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel (06) 6147-2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

<http://www.hanshin-cl.com/>

<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

