



意識集中法の歴史 ～清潔恐怖症への適応～

意識集中法が、痛みにも効果的であることは、当初の臨床から予想がつかしました。痛みの80%はストレスによるという現実から、ストレスを和らげることとそれによって痛みが消えるという可能性を試みた結果、だんだんその効果がわかってきました。この時は、現在実施しているような方法ではなく、痛みを解消する場所に触れるだけでした。例えば偏頭痛なら、何か所かを触って痛みを移動させます。その移動ができると、痛みが減ってくるというものでした。今から20年以上も前の話です。

この頃、清潔恐怖症で相談される方がいました。清潔恐怖症は、強迫性神経症の一つです。このような恐怖症には、醜形恐怖、高所恐怖、広場恐怖、中には特定の数字に恐怖感を持つものなどもあり、様々な要因に恐怖を持つ心の病気です。清潔恐怖症では、

から、触れることもできなく悩むのです。

このような清潔恐怖症で悩んできた方の相談があり、話を受け止めながら、行動療法を中心にカウンセリングを進めていました。ある程度の進展があったものの、一定の恐怖から抜け出せず、あるレベルで止まってしまった時、リラックスするために意識集中法を実施しました。相談者は、その時それまで感じたことのない心地よさを感じていました。

次の日、その相談者は、安心できる物を忘れて外出してしまったそうですが、前日のリラックス感を思い出しながら、思い切って行動すると意外と楽にできたというのです。それから見違えるほど症状が良くなっていきました。意識集中法の可能性を感じた臨床体験でした。

受講生募集！

アサーショントレーニング 理論編

*平成26年3月～平成26年8月

*平成26年9月～平成27年2月

受講生募集！

アサーショントレーニング 実践編

4月実施日 20日(日) 13:00～14:30

●料金 4,000円/1回 (税込、4月からの料金)

●内容 「自分の気持ちを確かめて話す」

●場所 梅田相談室

●募集人員 8名(申込み先着順)

自分の中にある大いなる力

以前、「わかるはかわる倶楽部通信」にも書きましたが、私たちが苦境に陥った時に、「自分の中にある大いなる力」を感じている人とそうでない人には大きな違いがあります。それは何も大げさなものでなくても、身近な、私を支えてくれることなら何でもよいのです。尊敬する人でも、親愛なる家族でも良いのです。人によっては神仏にその力を感じる人もいますし、その神仏が何の力も感じさせてくれないと思えばそれに代わることもでもよいのです。

私にとっての大いなる力は、「生きているだけで十分値打ちがある」ということです。若い頃は、人間は何のためか生きていくのかを考え始めると、理屈で追及すればするほど訳がわからなくなり、苦悩するだけでした。この結論にたどりつくまで三十数年かかりました。

「自分の中にある大いなる力」があると、苦境に陥った時にはきっと役に立ちますし、その瞬間を間違わないで済むことが増えてきます。自分にとっての大いなる力を見出してみましょう。

うつ病の理解 対人関係療法の紹介

うつ病を扱う心理療法としての対人関係療法の特徴の一つは、うつ病になるきっかけを4つの領域に分けているところです。

1つ目は、「悲哀」です。これは、危機的なことが起きたり人との別れが起きたりした時を指します。2つ目は、「役割をめぐる不一致」です。重要な人との不一致のために起こる状態を指します。3つ目は、「役割の変化」です。生活上の変化にうまく対応できないというものです。4つ目は「対人関係の欠如」です。これは2つ目の「役割をめぐる不一致」と重なるので、同一で扱ってもよいものと言えます。

このきっかけを確認して、その状況に応じて、対人関係療法を行うところが最初の作業となります。認知行動療法でもきっかけをつかむことは大切な作業ですが、対人関係療法では、そのきっかけをもとに、対人関係の場面を想定して、どのように自己を表現していくかに集中できるようになっています。

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/>

