



(つづき)

意識集中法の歴史 ~神経性胃炎2~

私のいる相談室に近づいてきた、そのクライアントは、あまりにも痛そうな姿を見かねた待合室の二人に肩を抱きかかえられて来ました。その苦しうにうめく声に、私は部屋から出て、その子の体に触れました。すると、体中、汗をかいて服がびしょりでした。それほど痛みをこらえていたのです。

相談室に入ってから私が心配したことは、あれほどうめき声をあげて待合室にいたクライアントを、1時間のカウンセリングの後、うめき声をあげたまま帰せないなあということでした。それはそれで仕方ないことなのですが、大丈夫だろうかと心配になるくらい激痛に耐えている感じでした。そこで私は、「どのくらい痛いか100点で採点してください。」と聞きました。そうしたら、「80」と言われました。相当の痛みです。

通常の意識集中法は、首肩を中心とした部位を施術するのですが、胃が痛い場合は、腹部が主たる部位となります。話を聞くカウンセリングはこの日は実施しません。それどころではないのです。約40分、意識集中法を実施しました。終わってから、痛みの強さを評定してもらいました。すると、「20」だと言いました。ほぼ痛みが取れた状態です。

クライアントが家に帰ってから、この話をお父さんに告げた時、お父さんに「そんなことってあるんだなあ。」と言われたそうです。

意識集中法は、ストレスで生じている痛みを薬物では抑えられない場合にも効果があ

受講生募集!

場所：梅田相談室

アサーショントレーニング 実践編 4

8月実施日 31日(日)
13:00 ~ 14:30

- 内容 「アサーティブな表現法」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 募集人数 8名(申込み先着順)

平成26年9月~平成27年2月

アサーショントレーニング 理論編 始まります。

参加者募集中!

第1回
9月7日(日) 13:00~14:30

グループワーク

~人間関係づくりの自己理解トレーニング~

- 日時 8月3日(日) 13:00 ~ 14:30
- テーマ 「思い込み」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 準備物 筆記用具
- 募集人数 8名(申込み先着順)

自分を見つめる楽しいグループワークです。



うつ病と非主張な自己表現 -自分の考えを率直に言えないと抑うつになる-

相手の言ったことに反対でも、それを率直に言えない人がいます。もし反対したら、相手に嫌われるとか、強い非難を受けるとか、そのような相手の反応が怖くて言えないのです。そういうタイプの人は、いつも相手の意向を気にして、相手に合わせて自分を押し殺してしまいます。そうすると、相手のために働くことになり、疲れ切ってしまう。それだけでなく、自分の要求は一つも満たされませんから、憂うつ感が続き、結果抑うつ状態になるのです。うつ病になる人の多くは、自分の考えを率直に言えない、非主張タイプの方が多いようです。自分の意見を抑えて相手に合わせていると、ますます自分らしさがわからなくなり、相手に合わせた形で自分を守ろうとして、拳句の果て自分自身を守れない矛盾の中にはまり込んでしまうのです。なぜなら、自分をなくして、相手にとって合わせてくれるあなたは相手の思うツボですから、相手の自由になる人なのです。

こうした自己表現が苦手な人のために、アサーショントレーニングがあります。これはグループワークで、理論編と実践編があります。この中でどうしたら自分の考えを率直に表現できるか、その考え方やスキルを学びます。自己表現ができるようになると気分も大変さわやかになりますよ。

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/>

