



意識集中法の歴史 ～肩関節炎(五十肩痛)への適応

肩関節炎、通称五十肩と言われるのは、肩が上がりなくなるほど痛みを生じる症状です。意識集中法は、この症状にも対応してきました。肩関節炎が起こった場合、意識集中法を実施すると、1日目の痛み発生時ならほぼ1回で肩の痛みがとれ、肩が上がるようになります。慢性的な場合は、何回か回数が必要となってきます。しかし、慢性的な状態になっていても、1回の施行で肩の痛みも薄れ、肩はかなり上がるようになります。

この応用で大変興味ある体験があります。私がいた大学では、養護教諭の免許を取るために学生の病院実習がありました。その時、病院の看護部長さんに挨拶に伺った時、看護部長さんがしきりに肩を撫でているので、「どうされましたか？」と質問しました。すると、「今朝肩が上がりなくなって、痛いので、理学療法室で治療してきたところなのよ。」と言われました。それでも痛みが治まらず、肩も上がらないので撫でていたのです。そこで、「時間ありますか？あるなら意識集中法を受けてみませんか？」と問いかけ、20分ほど施行してみました。すると、肩の痛みが消えて、腕もすっと上がるようになりました。そこへ理学療法の先生が来て「部長さん何をされているんですか？」と聞くと、看護部長さんは、「あなたの所でやってもらったけど良くならないので、代わりにやってもらったのよ。」と言って、劇的に改善した意識集中法にびっくりしていました。

受講生募集！

場所：梅田相談室

バウムテスト講習会 基礎講座

- 期日 第1回 5月25日(日)
第2回 6月8日(日)
- 時間 13:00～14:30
- 内容 描画テストについて
バウムテストの歴史、方法、分析について
- 料金 4,000円/1回 (税込)

アサーショントレーニング 実践編3

- 6月実施日 22日(日) 13:00～14:30
- 内容 「傾聴、楽しい会話の仕方」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 募集人員 8名(申込み先着順)

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 7月6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
 - 募集人員 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。

*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

*平成26年3月～平成26年8月のアサーショントレーニングは中止します。受講希望者は平成26年9月からの受講をお申込みください。

うつ病の理解 -対人関係療法の紹介-

対人関係療法の最も特徴的なことは、この言葉通りに「対人関係」の療法であるという点です。人が抑うつになるのは、悲哀(危機)、役割を巡る不一致、役割の変化、対人関係の欠如であることは3月号で述べましたが、「対人関係」が心の問題を引き起こす重要なカギとなる見方をすることに特徴があると言えます。心の問題を引き起こす人は、自分の考えを率直に述べるのが苦手です。特に「それは違うと思います」とか「それはできません」とか「それは嫌です」などのように否定的なことを言うことはことさら苦手です。そんなことを言ったら他人は、自分に強い口調で批判する、こんなこともできない私は能力のないバカな人間だと思われる、などと考えると、なかなか自分の考えを率直に言えないのです。言いたいことを控えてしまう結果、欲求不満だけ残ります。それが抑うつ感に強い影響を与えてしまうのです。精神的な疲労感が高まるといっそうこの傾向が強くなり、ますます言えなくなります。この時、状況を踏まえて、人とどのように話したらよいかをあらかじめ準備して、失敗体験の無いように対人関係を図っていくという点が、対人関係療法の特徴です。

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/>

