



# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 10月号



## 不適切な対処とは？



心の病気に陥る人や問題行動を起こす人は、ストレスが多い時に不適切な対処をしてしまうことがあります。弁証法的行動療法の苦悩耐性スキルトレーニングでは、不適切な対処として「自分を傷つけるような対処の仕方」を挙げています。それを参考にすると、以下のようなことです。

- ・ 怒り、激怒、暴力行為で対処する。過度の怒り、八つ当たりする。
- ・ 自分の問題に対処することを避ける。「回避」や「逃避」する。
- ・ 休日、遅くまで寝る、あるいは、昼間も寝て過ごす。
- ・ アルコールや薬物で自分を無感覚にする。
- ・ 報酬系ホルモンを出す快の行動を繰り返す。
- ・ 想像を働かせ空想の世界に生きる。
- ・ 痛い思いをして対処する。リストカット、抜毛、壁を叩く等。
- ・ 食べすぎる、食べない、あるいは全く食べない、食べたものを吐く。
- ・ 性的な欲求を衝動的に満たす。
- ・ 苦手な環境や人間間で生じる状況に対処するのを避ける。
- ・ 社交的なイベントやエクササイズなど楽しい活動を避ける。
- ・ 自分の苦痛に屈して、あきらめて、みじめで、満たされない生活送る。
- ・ 法律を犯すような行為を起こして対処する。
- ・ 確認行為、こだわり、身体の異常を必要以上に心配し気にかける。
- ・ 特に何も起きていない状況、家で休息しているだけのような状況でも、あれこれ考えだし、思考が止まらない。等々

これらは、問題が何一つ解決しないだけでなく、心身に不調をきたしたり、人間関係を壊したりし、経済的問題や法的問題まで引き起こしかねない対処法です。

(参照 「弁証法的行動療法 実践トレーニングブック」 2011 星和書店)

阪神カウンセリング・ラボ

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

### \* 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/Fax **06 - 6147 - 2533**

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

### \* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel **078 - 917 - 6880**

