



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2024 7月号



心理療法（8） 治療の原点は「わかる」こと

心の病気の治療において、「わかる」ことがとても重要です。様々な心理療法において、クライアントさんが「わかる」という状況に達した時に良くなるので、阪神カウンセリング・ラボでは、「わかるは かわる」という理念でカウンセリングを実施してきました。

心理療法で世界に影響を与えたのは、今から120年ほど前の、フロイトです。彼は、解離性同一性障害（二重人格）の患者を治療する際、精神分析療法を実施しました。

解離性同一性障害とは、幼い時に、適応能力をはるかに超えた激しい苦痛な出来事に全く異なった人格を作り出して対応したことが心的外傷体験として顕在しない形で記憶され、その後何かがあると、その時の別人格で対応するという病気です。この別人格で対応した経験は、成功体験として記憶されます。

クライアントさんが、厳しい体験をした状態に気付くために、いくつかの方法がありますが、催眠を使う場合があります。催眠を通して、その人が非常につらかった時点にたどりつくと、自分がなぜ全く異なった人格を持って対応したのかということがわかり、催眠を解いた瞬間、良くなります。この心理療法は、阪神カウンセリング・ラボでは、実際に実施することはありませんでしたが、ここからの学びは、心理療法において「わかる」ことが病的改善に極めて重要であるということでした。

フロイト以降、様々な治療法が開発されました。著名な方法の一つは、カール・ロジャースの「来談者中心療法」です。この方法は、ひたすらクライアントさんの話を聴き、その話の中の、治療改善に極めて有効な内容をそのままお返しすると、そのことがクライアントさんにとって非常に重要な出来事だという気づき生まれ、症状が改善していきます。認知療法もマインドフルネス療法も、この「わかる」瞬間を目指しています。クライアントさんに「わかる」が起きた瞬間は、カウンセラーにとっても、幸せな瞬間です。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

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

〒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-cl@star.ocn.ne.jp

