



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2024 10月号



当相談室の治療理念 “わかるは かわる”

私が心理臨床の世界に入ったのは、それまでの職業とは異なる精神科の病院に勤務してからです。その時に、心理臨床に関して、私を支え指導して下さった大学教授のI先生の教えが、私の心理療法の基盤となっています。I教授は、次のようなアドバイスをしてくれました。

「フロイトやユングがどれほど優れた心理療法家だとしても、その理論に従って患者さんを理解しようとしてはならない。患者さんは小宇宙である。あなたも小宇宙だ。小宇宙と小宇宙のかかわりの中で、患者さんを理解していきなさい。」

精神療法を世界に広げたフロイトやユング、その他の心理療法の学習はもちろんしましたが、患者さんに向き合う時には、肯定的に受け止め、聴くことに努め、その方の症状や悩みにはどのような治療が適切か必死の思いで聴き、考えました。そして、この時に生まれた思いが、私の心理療法の軸になっています。それが、「わかるは かわる」です。これは、相談に来られる患者さんが、カウンセリングの中で気づかせてくれたことです。

心理療法で症状が改善していくきっかけは、心でわかることです。この心は3つあります。理性的な心、感情的な心、賢明な心です。理性的な心と感情的な心は脳にありますが、賢明な心は腹部にあります（リネハン「弁証法的行動療法」）。当相談室では、賢明な心で「わかる」状況が起き、精神的に安定するということを目指しています。

気づきが生じる、「わかる」一つの方法が、「意識集中法」です。 (次号へつづく)

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

