



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2024 11月号



痛みに関する“わかるは かわる” 意識集中法

痛みを伴う脳性麻痺で動かなくなった身体を動くようにしてしまう治療法に、成瀬悟策先生の「動作療法」という世界的に有名な治療法があります。

以前、心理臨床学会に参加した際、当時90歳を超えた成瀬先生の講演会があり、肩関節炎における動作療法についてお話ししてくださいました。成瀬先生は、「手が上がらないのは、その人が上げようとしなからだ」と話されました。その上で、どのように治療を行うかを具体的にを見せてくださいました。それは、無理をしないで、まず腕を上がるのところまで上げて、少しずつ上げていき、最後には上まで上がってしまうという方法でした。

私の意識集中法は、四十肩、五十肩と言われる肩関節炎の痛みの軽減に多くの症例があります。

この方法は、まず、その人の首の後ろ（後頭部、首の付け根あたり）に私が指を当て、その箇所痛みを感じてもらいます。その人自身に痛みを強化してもらい、約15秒間さらに痛みの意識を強化してもらいます。そして、私が指を離すと、それまで感じていた痛みが軽減していることにその人が気づきます。指を当てる箇所を少し下に移動し、同じように痛みを感じてもらい、指を離れた時に痛みの軽減に気づきます。このように首の後ろから肩にかけて指を当てる箇所を移動していき、痛みの強化と軽減を繰り返します。一通りおこなった段階で腕を上げてもらおうと、それまで上がらなかった腕が上がるようになっていくという方法です。

意識集中法は、それをおこなう過程で、痛みは自分自身が強化しており、それが「わかる」と、痛みが消えてしまう治療法だと考えています。

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-c.l@star.ocn.ne.jp

