



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2024 12月号



痛みに関する“わかるは かわる” 意識集中法の症例

痛みを軽減する治療法、意識集中法の症例を紹介します。

「顎関節症の痛みが一度の意識集中法で消失」（クライアント様の声）

総合病院の口腔外科を受診。顎関節症と診断を受け、プラスチック製のマウスピースを装着して寝るようになりました。このまま一生この痛みと付き合っていくのかなと諦めかけた時、意識集中法を受ける機会に恵まれました。ほんの数分の後、痛みがないどころかスムーズに口が開きます。薬も手術もせずに痛みが取れたことに驚いています。

腹部の痛み（神経性胃炎）が改善せず入院までした児童の痛みが軽減した例

神経性胃炎と診断されて、病院で治療を受けていた児童（小学校高学年）が、痛みが取れず、入院して治療を受けるよう勧められました。入院して一週間たっても改善しない子どもを心配して、お母様が私のところへ相談に来られました。そこで、「意識集中法」という対処法があることを説明しました。お母様がそれをご主人に伝えたところ、医者が治せない状態をカウンセリングで治せるはずはないと言われたそうです。それでも子どもが痛みを苦しむ様子を見て、病院を一時退院して私のところへ来られました。激痛に声をあげている様子を心配した待合室の方がお母様と一緒に、その子を支えるようにして相談室に入ってこられるという状態でした。入口のところでその子を支えるように触れると、激痛のために汗で服が濡れていました。この日は意識集中法をやるだけにしようと思い、約40分間実施しました。最初に痛みがどれくらいかと質問した時には「80」と答えていましたが、意識集中法を終えて痛みの程度を聞くと「50」と答えました。その後、3回ほど来談され、神経性胃炎の痛みは解消しました。

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