

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2025 3月号



マインドフルネススキルトレーニング 弁証法的行動療法

現在、阪神カウンセリング・ラボで実施している弁証法的行動療法は、リネハンが、境界性パーソナリティ障害という極めて治療が難しい人を治したことで、世界的に広まった手法です。

2012年に、ある方から問い合わせのお電話がありました。「アメリカで、境界性パーソナリティ障害と診断され、弁証法的行動療法を受けて治療成果を体験していたが、大阪に戻るようになった。弁証法的行動療法を実施している大阪の相談室を探している。」というような内容でした。勉強不足で、「弁証法的行動療法」は、初めて聞く心理療法でした。当相談室では実施していないことを伝え、その後、近くの書店に行き、心理学関係の書棚からその本を見つけることができました。問い合わせのお電話をくださった方に感謝しています。

当初、阪神カウンセリング・ラボでは、弁証法的行動療法を境界性パーソナリティ障害や感情調節の難しい人を対象に採用していました。しかし、この手法は、マインドフルネススキルトレーニングの一つであることから、今では、様々な心の病気の心理療法として採用しています。

心の病気になる人は、考えても変えようのないことをあれこれと考えて悩みます。その結果生じる負のストレスホルモンの影響で心身ともに疲弊し、問題行動を起こしたり、うつ病や不安障害などに陥ったりするのです。考えても変えようのないこととは、他人、過去、未来です。変えられる今と自分に注意を向けて、この今の一瞬の連続によって、心身共に健康になるためのトレーニングが「マインドフルネス」です。

今と自分に意識を向けられる瞬間を作りやすい「呼吸法」などによって、平静な瞬間を作ります。この平静な瞬間から気づきが生まれます。この気づきが重要です。マインドフルネストレーニングを世界に広めた、ジョン・カバット・ジンは、マインドフルネスとは「意図的に、今の瞬間において、価値判断を入れずに注意を向けることから生じる気づき」と言っています。この気づきの連続が人を健康にしていくのです。

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

