



痛みの80%はストレス

～「意識集中法」が生まれた経緯～

心の問題を解決するために医者が行う薬物療法と臨床心理士が行う心理療法の関係は、次のように説明されます。例えば、神経性胃炎で腹痛を訴える人がいたら、まず腹痛を抑えるために薬物で治療し、痛みが軽減したら、心理療法で対処するのが適切であると。これはこれで正しい順番で、その通りだと思います。お腹が痛くて苦しんでいるのに、カウンセリングどころではありません。

しかし、時に、医者の処方によって薬を飲んででも点滴しても、その痛さのために入院しても、収まらない痛みを訴える人がいます。実際には、薬物では如何ともしがたい状態で、カウンセリングを受ける人があるのです。そういう時に、話を聞くという以外の方法で、痛みへの対応をしなければなりません。そうした時に必要に駆られて、何とかしようとして生まれたのが「意識集中法」です。

そのきっかけとなったのが、老人性うつ病で入院された片頭痛もちのご高齢の患者さんでした。医師が処方する痛み止めの薬物療法では一向に痛みの改善がなく、私を頼りにカウンセリングに来られました。この時実施したのは、頭のツボと呼ばれる箇所を私の指で軽く触れて、そこに患者さん自身が感じる痛みを意識してもらうことです。痛みを強く感じてこれ以上痛みを感じようがないところまで感じたら、指を放して神経を緩めてもらいます。そうすると、それまで感じていた痛みが70%楽になったと言われました。これは工夫次第で応用できると感じた最初の出来事です。

感情調節のための「弁証法的行動療法」 -対人関係スキルの紹介-

「弁証法的行動療法」の中の対人関係スキルは、対人関係を妨げるものを明らかにして、自分の意見を率直に言いながら人間関係を調節し維持できる実践的な方法をトレーニングするようになっていきます。対人関係スキルは、「自分の望んでいるものを知る」「その関係を保護する形で自分の望んでいるものを要求する」「対立する要求の交渉をする」「情報を得る」「その関係を保護する形でノーという」「自分の価値観に沿って行動する」です。その対人関係を妨げるものは以下のような事柄です。「勝手の習慣—攻撃的性質なもの」「勝手の習慣—受動的な性質のもの」「圧倒されるような感情」「自分のニーズを見極めることができない」「恐れ」「好ましくない関係」「障害となりうる信念」これらは対人関係のスキルが作られていても、注意しないと妨げになってしまうものです。これらを踏まえた上で、好ましい対人関係を維持できるような対処スキルを学ぶようになっていきます。

(「弁証法的行動療法 実践トレーニングブック」2011 星和書店 参照)

謹賀新年

本年もどうぞ
よろしくお願ひいたします。



受講生募集！ アサーショントレーニング

- 1月実施日 19(日) 26日(日) 13:00～14:30
- 料金 3,000円
- 場所 梅田相談室

2月は、9日実施予定を2日に変更します。

「愛」は 煩惱

西洋では、「愛」は地球を救います。キリストは全ての人を愛し、その愛を持って生きることが大切だと教えました。だから西洋では「愛」は重要です。しかし、仏教では「愛」は煩惱なのです。仏教の教えは、煩惱を超えて悟りの世界に入って現世を生きることが大切とされています。この悟りを開くには「愛」は煩惱なのです。

四苦八苦とは、生老病死の四苦に加えて、べつりく)「怨憎会苦(おんぞうえく)」「求不得苦(ぐふとくく)」「五陰盛苦(ごおんじょうく)」の四苦で合わせて八苦と呼ぶのです。「愛別離苦」とは、どんなに愛している人でも必ず別れがありますよという教えです。「怨憎会苦」とは、生きている以上嫌な人と出会う苦しみがありますよ。「求不得苦」とは、欲しいものがあっても得られない苦しみがありますよ。「五陰盛苦」は五体満足な身体でもそれ自体苦しみですよ。それらの欲を悟って生きなさいという教えです。ですから、「愛」は苦しみのもとであり煩惱なのです。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel (06) 6147-2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

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

<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

