



意識集中法の歴史 ～慢性疲労症候群への適応～

何が原因かはっきりせず、慢性的に疲労して、社会生活に支障をきたしてしまう心の病気に「慢性疲労症候群(まんせいひろしょうこうぐん)」と呼ばれる病態があります。慢性疲労症候群は、原因不明の強度の疲労が長期間(一般的に6ヶ月以上)に及び継続する病気です。こういう人が訴える主な症状は、身体及び思考力両方の激しい疲労と、それに伴い、日常生活が著しく阻害されることです。この病気の治療は非常に難しく、治りにくい病気だと言われています。

この病名を診断され、カウンセリングを受けた人がありました。疲労を取るために病院に通い入院歴まであります。それでも回復せず、カウンセリングに来られました。実際にこの方が慢性疲労症候群に該当するかどうかは、医師の診断があったという本人の話が根拠です。

そこで、カウンセリングの中で、意識集中法を実施しました。その結果、疲労感が減少し、それをきっかけとして、家での生活が比較的楽な状態で過ごせるようになっていきました。カウンセリングでは、このほかに、本人が好きだという描画を生活の中に組み入れることもしました。また、話を聞くことで問題を整理したり、リラクゼーション法を練習したり、実生活を徐々に広げていく行動的な対処をしたりしました。そして最終的には、働くことができるところまで回復しました。意識集中法によって、如何ともしがたい疲労感を減少させられたことがきっかけだったと思っています。意識集中法の応用を実感した症例でした。

受講生募集!

アサーショントレーニング 理論編

*平成26年3月～平成26年8月

*平成26年9月～平成27年2月

受講生募集!

アサーショントレーニング 実践編

4月実施日 20日(日) 13:00～14:30

- 料金 4,000円/1回 (税込、4月からの料金)
- 内容 「自分の気持ちを確かめて話す」
- 場所 梅田相談室
- 募集人員 8名(申込み先着順)

他人と過去は変えられない

他人を変えようと思ったとたん、苦しみが始まります。なぜなら、他人を変えることはできないからです。変えることができないことをすることはほど苦しいことはありません。

過去を変えようとするのもそうです。そんなことはわかりきっているはずなのに、過去の事を考えていませんか? 頭では分かっている、実際には、過去にこだわり、過去にタイムスリップしてしまっていることが多いのです。

これを長時間やっている人がいます。そういう人が心の病気になるやすい人です。ああしなければよかった、何でこんなことをしてしまったのだろう、こんなことをするなんて情けないなど、過去の苦痛や過ちを繰り返し繰り返し考えて過ごします。

どんな人でも、どんなに考えても、過去を改めることはできません。タイムマシンを手に入れてから過去を考えるようにしましょう。それが無理なら、考えることを止めましょう。その方が楽ですよ。

うつ病の理解 -対人関係療法の紹介-

対人関係療法の特徴の一つは、心の問題を病気であると認めるところです。うつ病や気分変調性障害の人の場合、何か問題が発生すると「頑張っ、気合を入れれば何とかなる」というように無理をしてしまうことがあります。問題を頑張りて対処しようとしてきたから逆に精神的に不安定になってしまったのです。病気と認めることは、頑張っても解決しない限界を知り、何ができるかをつかむことを可能にします。病気という認識があれば、できないことはその症状に関することだということがわかります。

医学モデルで考えれば、症状は、適切な処方をすれば治ります。インフルエンザであれば、有効な注射をするとか、栄養を摂って寝るとか、高熱に侵されないように頭を冷やすとかが対処法となります。インフルエンザによって発した高熱を、明日仕事があるから何とかしようと気合を入れて頑張っても解決しません。むしろ病状を悪化させます。

これと同じように、心の問題も、病気ということ認めてから治療に入ることを提案しています。これは、症状と戦わないということの意味します。心の病気の症状を対象とするより、苦しく辛い症状の背後にある対人関係を目を向け、適切な対策を取るという考えです。

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/>

