



意識集中法の歴史 ～顎関節症への適応1～

顎関節症とは、ものを噛むときや口を開閉するときに、咀嚼筋(顎を動かす筋肉)に痛みや違和感を感じる咀嚼筋群の機能障害と、顎関節の痛みや雑音を伴う稼働制限を総称して呼ぶものです。原因としては、精神的ストレス、疲労を蓄積させる生活習慣、かみ合わせの異常、歯ぎしりや食いしばりの習慣などが挙げられていますが、その原因は定かにはなっていません。痛みの80%はストレスからという状況に従って、顎関節症もそうであるなら、「意識集中法」という痛みにも効果的なリラクゼーション法が効くはずで

顎関節症にかかると、口をあけるのが痛くて、何かを食べようと思っても、せいぜい米粒が縦に入るくらいしか口が開かないことがあります。臨床心理学を勉強している大学院生で、研究室でワーキングしている時、口を開けられないでいる院生がいました。痛くて口が開けられず、歯医者に行ったけれど「そのうち治るから」と言われて、処方されなかったと言っていました。辛そうなので、了解を得て、意識集中法を施行しました。施行後「口を開けてごらん。」と言うと、その院生は「痛くて開けられません」と口を開けながらしゃべっています。「口開いてるじゃん。」と言うと、「あ、ほんとだ。」と、その時痛みが消えていることに気づいたのです。1週間余り、口をあけることに痛みが続いて、痛いことが習慣化されていたのでしょう。このほか、顎関節症のために痛みを消去した症例はかなりの数があります。

受講生募集!

場所：梅田相談室

baumテスト講習会 基礎講座

- 期日 第2回 6月 8日(日)
- 時間 13:00~14:30
- 内容 心の傷、空間象徴、内容分析の仕方
- 料金 4,000円/1回 (税込)

アサーショントレーニング 実践編3

- 6月実施日 22日(日) 13:00 ~ 14:30
- 内容 「傾聴、楽しい会話の仕方」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 募集人員 8名(申込み先着順)

グループワーク

～人間関係づくりの自己理解トレーニング～

- 日時 7月 6日(日) 13:00 ~ 14:30
- テーマ 「思い込み」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 準備物 筆記用具
- 募集人員 8名(申込み先着順)

自分を見つめる楽しいグループワークです。

*平成26年9月～平成27年2月 アサーショントレーニング 理論編参加者募集中

*平成26年3月～平成26年8月のアサーショントレーニングは中止します。受講希望者は平成26年9月からの受講をお申込みください。

うつ病の理解 -対人関係療法の紹介-

対人関係療法では、人と話す具体的な状況を前提に、どう話したか、どう話せばよいかを、できる限る成功体験として味わえるように、練習し、体験します。精神的に思い悩む人は、相手の言うことを拒否したり、何か頼まれごとされたときなどに率直に「ノー」と言えなかつたりします。そんなことを言ったら、こんなこともできないダメな人だと思われるに違いないとか、馬鹿にされるのではないかなどと、相手に自分の不出来を悟られることが怖いのです。会話することを避けることが症状を一層困難なものに追い込むと考えます。そのために、話し辛かった実際の場面での会話を分析して、どう話せばよかったかを検討します。また、それが終わったことであっても、同じような場面は発生しますから、次はどのように話したらよいかを、会話の分析を通して、準備・リハーサルするのです。そうして準備された話し方を現実実践してみると、最初に感じていた恐怖や不安感はほとんど体験することなく、自分の主張がスムーズに通ることを実感します。その体験を繰り返して、話すことに安心感を得ていくことが、実は治療なのだということが対人関係療法の考え方です。

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/>

