



受講生募集!

場所：梅田相談室



アサーショントレーニング 実践編 3

7月実施日 27日(日) 13:00 ~ 14:30

- 内容 「ノーと言えない」あなたが
この思いをどう伝えるか
- 料金 4,000 円/1回 (税込)
- 募集人数 8名(申込み先着順)

意識集中法の歴史 ~神経性胃炎1~

阪神カウンセリング・ラボに相談に来られたある母親が、「自分の子どもが、胃が痛くて治療を受けているが、一向に良くならない。注射を打っても点滴しても痛みが治まらず、入院して1週間になる。」と心配されていることを話されました。その痛みは、胃腸そのものに原因があるのではなく、精神的なものだと言われ、あまりに痛みを訴えるのでどうしてよいかわからないというのです。そこで、私は、「ここには痛みに強いリラクゼーション法がありますよ。もしよかったら一度連れてきて体験してみたらどうですか?」と話しました。この話を受けて、その方はご主人と相談されてそうです。ご主人は「医者が治せないようなものを、カウンセリングで治る筈がないやろ。」と言われ、カウンセリングを受けることを反対されたそうです。それでも、その母親は子どものことが心配で、連れてくることにしたそうです。

ある日、カウンセリングをしている時に、待合室で唸り声をあげている患者さんがいました。明石の相談室は、クリニックの中にありますから、その唸り声をあげている方は、クリニックの先生が担当する患者さんだと思っていました。すると、その声は私のいる相談室に近づいてきたのです。その患者さんは、私のクライアント、その母親の子どもでした。あまりにも痛そうな姿を見かねた待合室の二人に肩を抱きかかえられて来たのです。その苦しうようにうめく声に、私は部屋から出て、その子の体に触れました。すると、体中、汗をかいて服がびしょりでした。それほど痛みをこらえていたのです。

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

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
- 募集人数 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。

バウムテスト講習会 基礎講座

- 期日 第3回 7月 20日 (日)
- 時間 13:00~14:30
- 内容 「子どもの絵」
- 料金 4,000 円/1回 (税込)

うつ病と睡眠障害 - 「寝られない」と考え悩むと辛くなる -

うつ病には、睡眠の問題が少なからず絡んでいます。なかなか眠れない、中途覚醒、熟睡できないなど、睡眠による何らかのダメージを背負ってしまうのです。睡眠の問題は、うつ病の原因ではなく、一つの症状なのですが、ひどい状況に陥ると、睡眠の問題自体が、うつ病の症状をさらに深刻にします。精神的安定には、一日の繰り返される出来事の安定化が必要です。起きる時間、食事、運動、人と出会う時間、寝る時間などです。これらの安定が崩れると、心身の不調がもたらされます。このように睡眠というのは、精神的安定に重要な役割を果たします。それが崩れてしまうのですから、精神的に不調をきたすのは当然といってよいでしょう。睡眠をとれるようにするためには、寝る前に刺激的なことはしないこと、特にパソコンやテレビゲームのような光を目に浴びる刺激は、睡眠を妨げます。昼寝は30分以内、午後3時以降はしないなど、普段からの心がけが大切です。

阪神カウンセリング・ラボに相談に来られるうつ病、うつ状態の方の中には、こうした睡眠の問題をうたえられる方が多くあります。この場合、「睡眠の問題は、眠れないという事実より、眠れないということを悩むことにあります。眠れないで起る身体的な影響は、それほど大きなものではなく、10分仰向けで目を閉じているだけで、数時間の体力回復はされます。眠れなくても、ベッドの上に寝転んで、呼吸法でも使って休んでいてください。」とお伝えすると、皆さん安心して、それだけでほとんど睡眠による不安定さを解消していきます。心理カウンセリングは、こうした問題にも対応いたします。

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/>

