



意識集中法の歴史 ～終章～

8月、心理臨床学会が横浜で開催されました。シンポジウムでは、「成瀬悟素氏の『動作療法』」に参加しました。その時、動作法による肩関節炎の治し方をお話されました。「その方法でやると1回で治りますよ」と話されていました。成瀬氏の動作法は、小児まひの子どもの手足を動かしてしまう衝撃的な場面を目撃した多くの心理臨床家が、その時の感動をもとに全国に普及させた我が国独特の心理療法です。九州大学という 真好条件下の面もあって、優れた先生方も加わり、日本中に独特の心理療法として発展していきました。

意識集中法は、理論的にはおそらく大変よく似た状況下で症状の改善が起きているのだと思いますが、ストレス性の痛みの改善に関する限り、意識集中法は優れた面があると実感しました。この時の討論会で司会を務めていた認知行動療法の東大の下山氏と以前話をする機会があり、意識集中法のことを話した時、「これこそ認知行動療法での洞察ができたということですね。」とおっしゃってくださいました。意識集中法は、阪神カウンセリング・ラボだけで実施される方法なので、ここで体験した方しか、その効果を味わえません。周囲の方で、肩関節炎や顎関節症など、ストレスによる痛みで悩んでいる方がおられたら、ぜひ一度当相談室にこられるように勧めてください。

うつ病と二分割思考 —思考が不安を生み出す背景—

人が状況を判断する時は、スーッと自然に浮かんでくる思考によって把握します。これを自動思考と言い、誰でも持っている心の在り方です。うつ病や不安を抱えやすい人は、状況処理の仕方が悲観的で非合理的であるために、状況判断を誤ったり人間関係を崩したりしやすくなります。ベックはこの状態をとらえて、うつ病とは思考障害だと考えました。認知行動療法は、この思考の修正をすることによって、生きにくい暮らしを生きやすくすることを狙っています。ところが、うつ病や不安感を抱えやすい人は、比較的安定した状況ではしない判断を、不安になると著しく不安をかきたてる思考をしがちになります。それは、自動思考のもとになっている信念が影響しているからです。「～せねばならない」「～してはならない」などの極端な思考傾向があるために、不安定な状態になればなるほどその思考が活性化します。極端な思考の中でも最も厄介な思考パターンが、**二分割思考**と言われるものです。0か100か、白か黒かというような思考は、その中間点や曖昧なことを認識できず、少しでもそうでないと0としてしまいます。普通に考えればかなりのレベルであっても、100が基準となっているため、本人にはその認識ができません。認知行動療法の中で最も解決しなければならないものと、最も解決に困難が伴う思考は、この二分割思考です。完璧思考とか完全主義とか呼ばれる思考パターンは二分割思考と同じです。このために自動思考がなかなか適正化せず、悩みが大きくなる結果を呼ぶことになってしまいます。

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5

9月実施日 21日(日)
13:00 ~ 14:30

- 内容 「アサーティブな表現法Ⅱ」
- 料金 4,000円/1回 (税込)
- 募集人数 8名(申込み先着順)

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 始まります。

参加者募集中!

第1回

9月 7日(日) 13:00～14:30

9月 28日(日) 13:00～14:30

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 9月14日(日) 13:00 ~ 14:30
- テーマ 「サバイバルゲーム」
- 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。



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/>

