

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 5月号

幻肢痛と意識集中法

先日、YouTube である動画を見ました。脳科学者、養老孟司さんの「だまされる脳」という何年も前の TV 番組の動画です。何らかの原因で手足を失った人のことを扱っていました。手足を失う人の 99%が無くなったはずの手足の痛みに悩むというのです。その痛みを「幻肢痛」と言います。幻肢痛を改善する治療は非常に難しいと言われていたそうです。脳科学者の V. S. ラマチャンドランは、考案した鏡を用いて痛みを改善する手法で世界で注目されるようになります。

この動画を見て、意識集中法を開発した 30 年ほど前のことを思い出しました。当時、私は精神科の病院に勤めており、意識集中法が心理療法として使えると判断したきっかけになった事例の一つが、まさに患者さんの「幻肢痛」が消失した臨床経験でした。精神科では、「幻肢痛」に出会うことは滅多になく、たった一度の対応で痛みが改善した症例でした。私には「幻肢痛」の知識がほとんどなく、この動画を見るまで、幻肢痛の改善がこれほど困難だとは思いませんでした。もし、幻肢痛に意識集中法が役立つのなら、何らかのお手伝いができれば幸いだと感じ今回の記事にしました。

小坂の「ありがとうの日記」から

ある方の、「ありがとう」という言葉で、動かなくなってしまった脚が動くようになったというお話を聴いてから、令和 2 年 4 月 21 日で 1 年経ちます。この幸せな言葉の波動は、心理療法としても使うことができるということで、昨年度は、皆様に強調してお伝えしてきました。「ありがとう」の話を聴いてから、私自身実践してきた「ありがとう」日記の記載数は、一年で 5270 となりました。書くだけで、「書く事を思い起こす」「書く」「書いたことを言葉にする」で、合計 3 回はありがとうを言うてきました。だから、日記だけで「ありがとう」を一年間、15810 回言ったことになります。とても良い一年でした。ありがとう。

受講生募集！

場所：梅田相談室



アサーション・トレーニング 理論編 実践編

2020 年度のアサーション・トレーニングは、新型コロナウイルス感染症が落ち着くまで、当分の間延期したいと思います。参加希望されていた方には申し訳ありませんが、しばらくお待ちください。

マインドフルネス・トレーニング

令和 2 年 5 月 16 日（土）

18:00 ~ 18:50

参加希望があれば、ラインビデオで実施します。参加ご希望の方は、電話等でご連絡ください。5 月 9 日までお願いします。料金は 2,200 円(税込)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/Fax 06 - 6147 - 2533

E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

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

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル 512

Tel 078 - 917 - 6880

