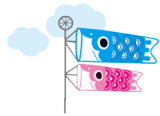


# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2023 5月号



## あなたを悩ます「生物学的メカニズム」とは？

あなたがストレスの多い状況に対処するときに用いるものに✓印をつけてみましょう。

- 1 ☐ 多くの時間を過去の苦痛、過ち、および問題について考えて過ごす。
- 2 ☐ 将来起こりうる苦痛、過ち、および問題について心配して不安になる。
- 3 ☐ 苦痛な状況を避けるために他の人々から距離を置いて自分自身を孤立させる。
- 4 ☐ アルコールや薬物で自分自身を無感覚にする。
- 5 ☐ 他の人々に対して過度に怒ったり、彼らをコントロールすることで八つ当たりしたりする。
- 6 ☐ 身体の一部を切りつける（カッティング）、頭や身体を壁などに打ちつける、皮膚を掻きむしったり根性焼きをしたりする、あるいは抜毛などの危険な行為に従事する。
- 7 ☐ 虐待、またはうまくいかない人間関係などの、自分の問題の原因に対処するのを避ける。
- 8 ☐ 食べ過ぎたり、全く食べなかったり、あるいは食べたものを嘔吐したりと、自分自身を罰する、またはコントロールするために食べ物を用いる。
- 9 ☐ 自分がもっと気持ちいい、楽しい気分になってよい人間であるとは思わないので、社交的なイベントやエクササイズなどの楽しい活動を避ける。
- 10 ☐ 自分の苦痛に屈し、諦めて、惨めて、満たされない生活を送る。
- 11 ☐ 確認行為や恐怖感、強迫的な思考や行動や心身のこだわりなどの言動をとる。

（弁証法的行動療法 実践トレーニングブック マッシュー・マッケイ他 2011 星和書店 より）

~~~~~  
不安を感じ、悩み、病的状態にまで至ってしまうのは、その時の現状だけが主たる原因ではありません。生まれてから現在までの成育歴における体験や対処が大きく影響しています。

意識上起きていることは全て脳にその情報が送られ、記憶されます。不安感を少しでも解消する言動は、それが不適切な対処であっても重要な対応として記憶されます。そして、不適切な対処を繰り返すたびに、そのシステムが構造化されます。このシステムが構造化された状態を、生物学的メカニズムとも呼んでいます。これが定着すると、さらに不適切な対処を繰り返し、病的状態に陥ります。システム化された状態を改善するトレーニングをすることが心理療法における重要な対応となります。

### 阪神カウンセリング・ラボ

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

#### \* 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**

#### \* 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**

