



# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2024 3月号



## 当相談室で実施してきた心理療法（4） 心理療法の歴史

心の問題を解決する科学的な心理療法の始まりは、今から約120年前、フロイトによる精神分析療法です。彼は当初、クライアントに催眠を用いて精神的な病気を発生させた状況を想起させることによって、病的な状況に陥っている原因を知り、それが治療につながるという方法を用いました。その後、催眠を使わずに、クライアントが自由に話す話の中で不安の背景を知って治療をする方法になっていきます。

ユングは、フロイトの精神分析療法に感銘を受けますが、後にフロイトと対立し、彼から離れて独自の精神分析療法を構築していきます。

1970年代には、主としてうつ病の心理療法として、アーロン・T・ベックによる認知療法が生まれました。病気の背景に認知の仕方があり、思考を改善していくことによってうつ病が治るといえるのです。やがて、100年以上歴史のある行動主義的なストレス解消法などを採用して、認知行動療法が成立します。

当相談室では、主として、認知行動療法を採用してきましたが、阪神カウンセリング・ラボを設立する以前の精神科病院勤務の時のカウンセリングは、医師の指示に基づいての実施のため、制限も多く、話を聴くことが主でした。この基礎となる「ロジャーズの来談者中心療法」も傾聴を主とする非常に有効な心理療法ですが、病院勤務の頃は、科学的な心理療法に従って治療を行う困難さがありました。医師によっては、患者さんが、カウンセリングを受けたいと医師に伝えた時に、私がいる前で、「カウンセリングなんかで治るか」と言う医師もいる状態でした。

### 日本心理臨床学会 名誉会員に承認される

昨年11月に日本心理臨床学会から名誉会員として承認されたというお知らせを受けました。

この学会は、会員数約3万人の日本の心理学界では最大の会員数をもつ学会です。名誉会員の承認は、身に余る光栄であり、感謝の念でいっぱいです。臨床を通して得た知見が少しでも皆様のお役に立てるよう、今後も研鑽を重ねたいと思います。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

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

〒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](mailto:hanshin-cl@star.ocn.ne.jp)

