

カウンセリングは
不安を軽減します！！

西明石カウンセリングオフィス



不安とは



不安

- 不安は誰にでもあります
- 危険信号としての不安
 - ・・・不安だから危険を避けることができます
- 度を過ぎると苦痛を与え、日常生活に支障をきたします
 - ・・・専門家のカウンセリングは、苦痛を軽減します



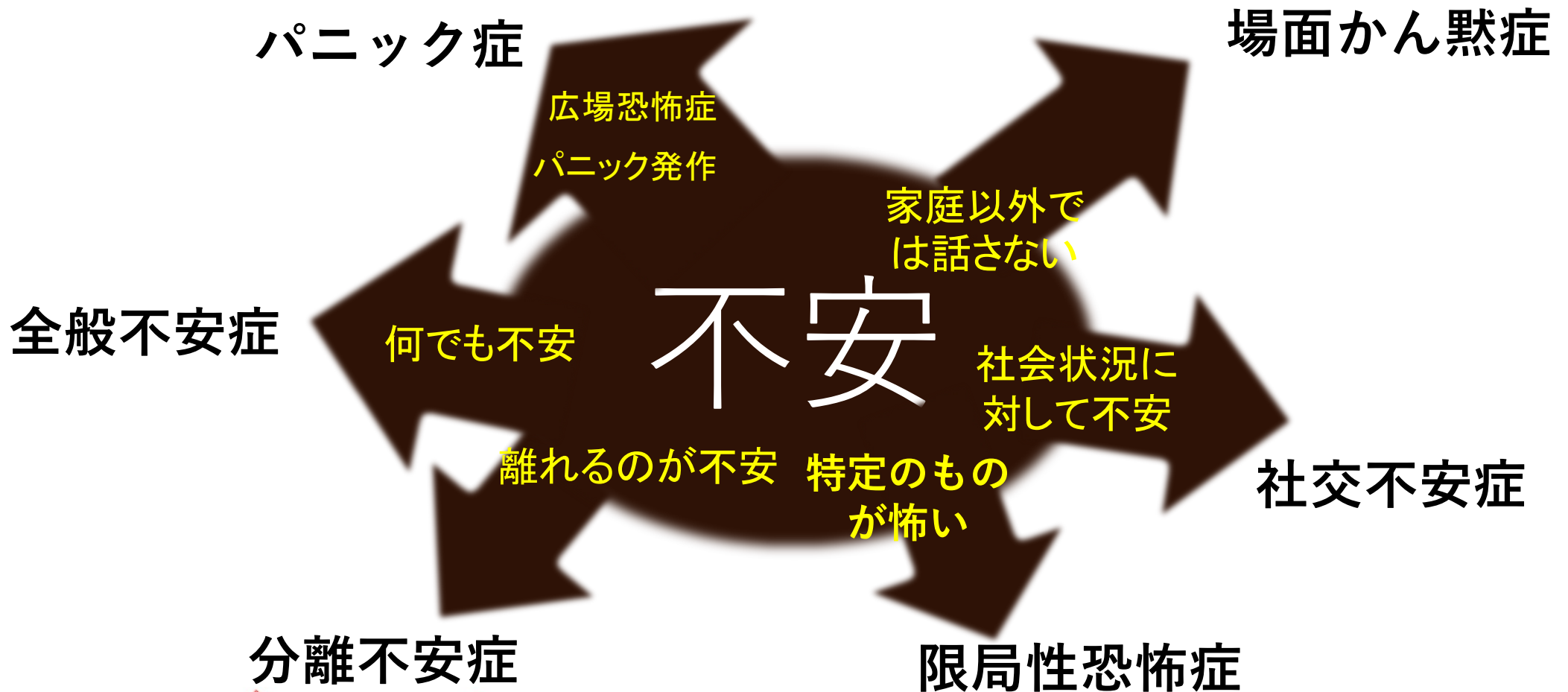
不安のタイプ

1. 不安をすぐに感じて危険に備えるタイプ
過ぎると必要以上の不安を感じ、何もできなくなります
2. 不安をなかなか感じず大胆な行動をとるタイプ
過ぎると、大失敗や大損をします

・・・ 1, 2 両方とも、カウンセリングが有効です



不安から生じる症状です



不安症状

- ◆身体化しやすいです。
(息苦しい、ドキドキする、飲み込みにくい)
- ◆身体感覚が過敏になります。
- ◆せわしない行動が目立ちます。
- ◆攻撃的行動になることがあります。
- ◆破壊的行動まで進むこともあります。



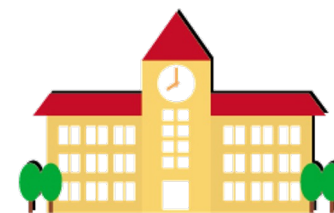
カウンセリングでできる対策



不安症状への対策・・

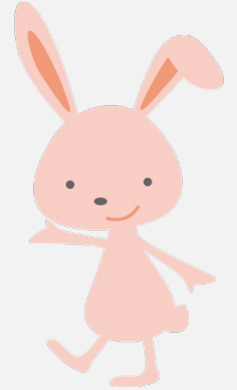
- ◆ 安心感、安全感をあたることができるかがポイントです。
- ◆ 保護者など周りの人の安心感保持も重要です。
- ◆ 教育機関などとの連携も有効です。
- ◆ 服用しているお薬の量を減らすことも期待されます。

.....これらを実践していきます。

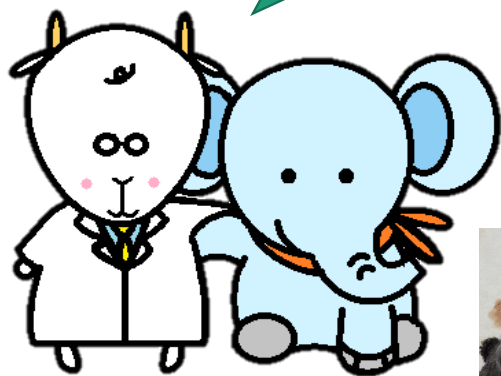


不安へのカウンセリング

- 不安軽減をまず目標にします。
- 次に、安心感を与えることを目標にします!!
- カウンセリングでは具体的方法を話し合います。
- 教育機関などでの伝え方も、カウンセリングで相談します。



シリーズで皆さんの参考になることを
お伝えします。



次回は 分離不安症について

