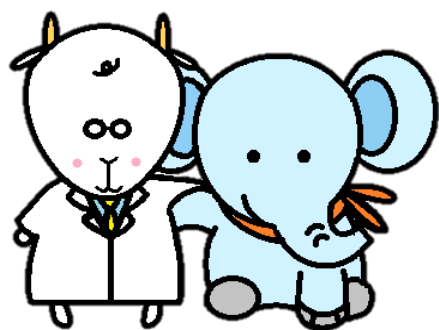




心身症のカウンセリングの勧め



心身症について

心身症は、身体の病気です。

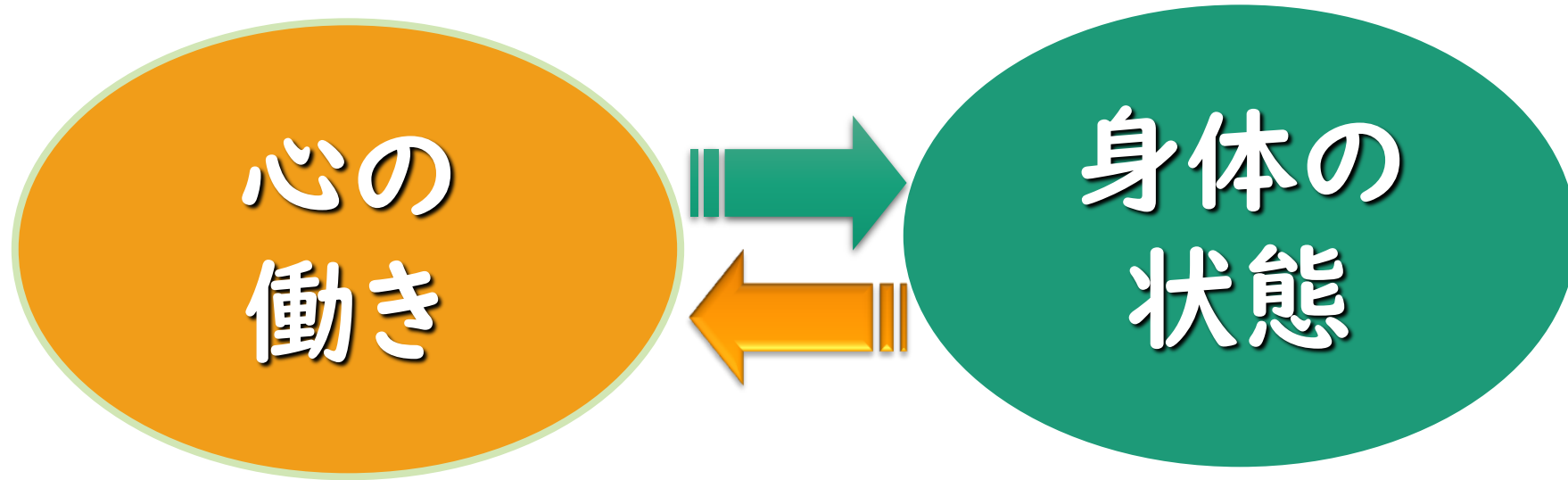
発症や経過に環境、気候、体調、対人関係、家庭、学校生活などが影響を与えます。

周りから見て、たいしたことなさそうでも、本人にとっては大きなストレスになることもあります。

身体と心の両方を同時に支えるのが理想です。



再度心身相関を見てみましょう



「心の働き」と「身体の状態」が相互に影響し合います。

⇒心身症では、「身体症状」と「心のつらさ」の支援を行います



ピットフォール（落とし穴）

- なまけ、サボリ、仮病、根性が足りないと決めつける
- 心の問題と片付け、叱ったり、頑張れと叱咤激励する
- 身体だけに目を向け、心の働きを無視する
- つらさを汲まずたいしたことないように対応する
- 大騒ぎして不安をかき立てる



カウンセリングでできる対応



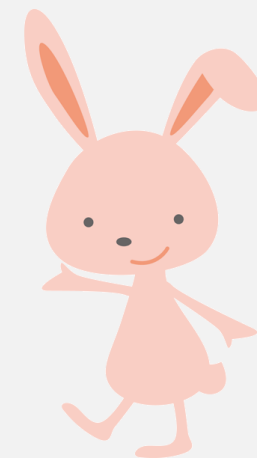
心身症状への対策

- ◆安心感、安全感をあたえ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維持も重要です。
- ◆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。



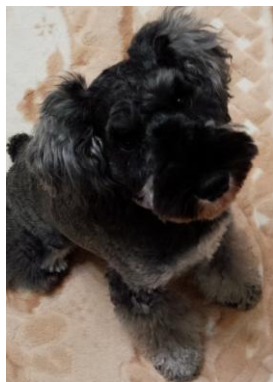
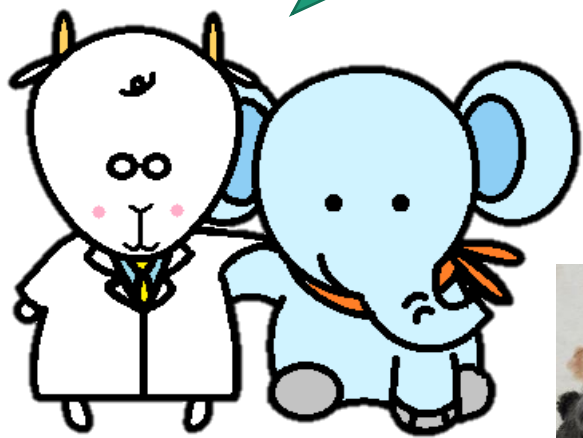
心身症のカウンセリング



- 本人のしんどさを受容し、安心感を与え、関係性を構築することをまず目標にします。
- 次に、ストレスとその影響について、心理的な側面にも目を向けていくことを目標にします!!
- 最終的にはストレスに対して、自分自身で気づき、対応できることを目標とします!!
- 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 過換気症候群について



西明石カウンセリングオフィス

