

ヘルスケーススタディー

セルフ・コンパッションを実践 自分を慈しみ最大限に生かす

近代医療と代替医療 その他のヘルスケア、健康分野での具体的な症例に対する「症状」「診断」「治療法」「予防法」などを聞く



花川ゆう子先生
(Yuko Hanakawa, Ph.D.)

臨床心理博士。アデルファイ大学臨床心理博士課程修了。感情体験重視のヒーリングモデル(AEDP=Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)を中心に、催眠療法や呼吸法を取り入れた心理療法を実施。AEDP認定スーパーバイザーとして後進も指導する。

今回のケース

上司の退社を機に、慣れない仕事と責任が一気に自分に降りかかり、自分を見失い、自信もなくなりました。

症状	極度の不安、うつ		
年齢	40代前半	性別	女性(アメリカ人)

症状

この女性は大手雑誌社のデザイン部門に勤務し、ここ数年は部長代理として重要な仕事を任され、充実した生活を送っていた。しかし、上司である部長が突然退社。その仕事と責任を現実的に引き継ぐと、「私は部長の器ではない」「失敗したら、元上司に顔向けできない」などの恐怖や不安感に圧倒され始めた。

花川先生を訪れたときは、不安のあまり、自分では何も決断できないような状態だった。会話も支離滅



カウンセリング室。「自己治癒力に光を当て、さらに自分を慈しむことで、自身が持つ力を最大限に引き出すことが可能です」と花川先生は話す。

カウンセリング

裂で、コミュニケーションすら難しかったという。必要以上に自分を責め、希望をなくし、人との交流も避けるようになっていた。

この女性は、他人との「つながり」を失っているようだった。そこで、つながりを取り戻すため、花川先生の目を見てもらうことから取り組んだ。最初は数秒ともたなかつたが、次第に落ち着いて目を見られるようになり、「人とつながる感覚」が戻ってきたようだった。「寄り添ってくれる他人がいると、人は安心します。感じ方や考え方が柔軟になり、行き詰った状態から抜け出しやすくなります」

と花川先生は説明する。

自分の変化に気付いた女性は、元上司に悩みを相談した。そして、「君なら部長職も立派に務まるはずだ」と励まされ、「元上司が言うのなら...」と、少しずつ自信を取り戻していった。こういった女性の行動を、「女性自身の自己治癒力が目覚めてきた兆し」と花川先生は指摘する。

このころから、「セルフ・コンパッション(自分へのやさしさ、慈しみ)」という概念をカウンセリングに取り入れた。自分自身に思いやりの気持ちを持ち、不安や孤独感、怒りといった否定的感情をもそのまま受け止めることで、自分の力を最大限に生かせるようになる、という比較的新しい

今後

次に、行動が変化した。前向きに仕事に取り組んだ結果、大きな成果を上げることができた。自ら希望し、部長昇進も正式に決定した。

この女性は、カウンセリング開始から4カ月でここまで回復した。自分を好きになれたことで人にも優しくなれ、仕事以外でも好影響が出ているという。「仕事や生活に波が出てきたときも、慌てず、自分自身を保つていられるように」と、カウンセリング継続を希望している。(大村智子)

Information

Yuko Hanakawa, Ph.D.
Flower Rivers Healing Center
1776 Broadway, #1704
(at 57th St.)
TEL: 347-322-5532
info@florerrivers.com
www.florerrivers.com
(日本語・英語)