



今回は当センター消化器内科・サイモントン認定カウンセラーでもある中原先生より

「知っているようで知らない私の心の中～サイモントン療法入門～」と題し講話がありました。サイモントン療法とは『がんの捉え方をイメージ療法や認知行動療法を核として取り入れた包括的な心理療法』です。1971年にアメリカの放射線腫瘍医・心理社会腫瘍医サイモントンにより開発されました。会ではイメージ療法を参加者の方々が受けられました。病気を含めた自分のイメージ画を描いてもらい、そこに描いてある深層心理について解説がありました。例) 足を書いている自分の姿は、思うように現状が進んでいない現れだったり・・・と普段意識していない自分の感情に気づきそれをきっかけに参加者同士で今を楽しんでいることや、生きることの意味について語り合いがありました。

人間の健康や幸福へのとらえ方

私たちは本質的に健康な存在です。
健康を回復力が備わっています

人生の目的は幸福を体験することです。日々自分に喜びや充足感を与えてくれることに積極的に関わりながら、幸せに生きることです

心に水をやりましょう♪

喜び・生きがいワーク

【方法】あなたにとって喜びや充実感、感謝の気持ちをもたらすものを5つ以上書き出してみましょう。日々それらのことを意識して取り組んだりイメージしたりするよう心がけて下さい

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

★～メッセージ～★

どんなネガティブな状況でも、必ずポジティブな面が存在しています。全てを包括的に見るのが非常に大切です（ダライラマ14世）

病気や困難は愛あるメッセンジャーです。困難は、本来の自分の生き方から離れていることに気づかせてくれる機会です。

メッセージの内容・受け取るタイミングは人によって違います
病気や困難からのメッセージに耳を傾け、自分らしく生き始めましょう。