

がんサロン「よかところネット」レター

今回は、「サイモントン療法について」というテーマで、昨年まで当センターに勤務されていたサイモントン療法認定カウンセラーを持つ消化器内科、中原医師にて講話をしていただきました。勤務されていた頃は、シリーズでサイモントン療法を行ってもらい私たちサポートメンバーも、参加された患者さん、ご家族においてもサイモントン療法を学ぶことで、生きる上での考え方の変化、行動の変化へとつながると実感することができました。今回初めて参加された方たちからも「考え方一つですね」と、改めてネガティブに考えていた病気への考え方を換え、向き合い方を知ったと話されていました。

サイモントン療法とは

1971年にアメリカの放射線腫瘍医、心理社会腫瘍医カール・サイモントンにより開発された

がんの捉え方を変える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。

マインドフルネスとは

マインドフルネス (Mindfulness)

=「念」「気づき」

- 自分の心や体の状態に気づく力を育む心のエクササイズ。主に瞑想という形をとるストレス対策の一つ。
- 今、この瞬間に起きていることに注意を向け、じっくりと味わう。(念：今+心)
- 呼吸に意識を向ける(呼吸瞑想)
- その他、歩くこと、皿を洗う
etc. . . .

マインドフルネス瞑想法の実際
呼吸瞑想

「意識的に呼吸する」(=マインドフルな呼吸)
息を吸いながら吸っているのを感じる。
吐きながら吐いているのを感じる。
息をありのままに感じる(コントロールしない)
浅くても深くても短くても長くてもOK
意識的な呼吸を繰り返していれば自然に深くゆっくりとしてくる。

人間の健康や幸福へのとらえ方

私達は本質的に健康な存在です。
(健康を回復する力が元々備わっています)

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)



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。全てを総括的に見ることが非常に大切です。(ダライラマ14世)

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。

病気や困難は愛あるメッセンジャーです。

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。