

心・体となかよし通信

No.13

Kotori サロン(臼井みゆき)

080-7895-7318

miyufine@jcom.zaq.ne.jp

HP

イベント: 「心・体となかよし通信」 で検索

kotori 調布 i ネイルサロン:

「緊張症、繊細、ネイル」で検索

Facebook Ringo Kotori

■■■ 逆境体験の痛み後に訪れる、
ポジティブな成長があるのをご存知ですか ■■■

今、この文章を読んでいるあなたは、集団生活が苦手、
うつ病で仕事を休んでいる、長年、体調不良で悩んでいる、

人前で緊張している、といった悩みを抱えられているかもしれません。
近年まで、心理学においてはストレスやネガティブな思考を取り扱うことが中心でした。

PTSD、統合失調症、うつ病、などなど。

これらは体調の不調や健康を害することから、
治療すべきものととらえられてきました。

心理的な悩みを抱えていると、健康な人と比較して

「自分だけではないか」「自分は不幸ではないか」と不安になりますよね。
でも、本当にそれだけでしょうか。

「ポジティブな心理的変容の体験」

近年の研究では、ストレスやトラウマの経験は、良い側面もあることが考えられてきました。
その一つがPTGです。

この研究の第一人者が
米・ノースカロライナ大学シャーロット校心理学部教授の
リチャード・テデスキ博士。

博士はポジティブ心理学が生まれる前から、
人生における大きな危機的体験や
大変な出来事を経験するなかで、
そのつらい出来事からよい方向、
成長を遂げるような方向に変化する人々の調査を行っているのです。



たとえば私の知人で、結婚相手から暴力を受けていた女性。

とてもつらい経験ではあったものの、生まれてわずかの子どもを連れて出ていき、裁判でたたく経験を通して、

1人で自立して生きていく覚悟が生まれたり、

物事を自分で判断して生きていく力がつき、

今では、各地で暴力を受けた女性のための支援事業を行っています。

こうやって逆境をばねに新しく力をつけて成長することを PTG といいます。

PTSD との関係

PTSD は、突然の不幸な出来事によって命の安全が脅かされたり、天災、事故、犯罪、虐待などによって強い精神的衝撃を受けることが原因で、心身に支障をきたし、社会生活にも影響を及ぼす様々なストレス障害を引き起こす精神的な後遺症、疾患のことです。

心の傷は、心的外傷またはトラウマと呼ばれます。

(杉浦こころのクリニックホームページより)

PTSD やつらい体験の中でもがき、闘い、向き合い、克服していく過程で人は、人間とは何か、社会はどうなっているかを追求していくことになります。

そういったことを経て成長の力、PTG もついていくのです。

ご自身のトラウマ、ストレスによる影響を
考えてみましょう

-
- ①トラウマによってあなたがもともと持っていた力が、失われたと思っていることはありますか。
 - ②トラウマを経験したことにより、芽生えた新しい力がありますか。
-

私の場合、中学生の時から

体調が悪く、いつ治るかわからない不安が膨大に膨れ上がりました。

病気になる前は健康のかたまりであり、部活に励んでいました。

毎日家に帰ってもバトミントンの素振りをやり、努力することについては誰にも負けないところがありました。

でも、部活どころではなくなり、私は「自信」を失うどころか

体調がひどく悪くおちいったのです。(①トラウマによって失われたもの)

不安モードがおさまることがなく、大人になっても体はこわばり、

立ったり、歩いたりができなくなりました。どこか、横になれるベンチや畳があると、私は横になって周りの人が歩く姿を見る状態です。

自分はとてもみじめであり、生涯治らないものと一度はあきらめたのです。

しかし、私はこの体調を克服するために、心と体の緊張を改善し、
粹にとられないで生きていくことを学ぶ中で誰よりも大きな「生きる喜び」を得られたのです。

それは「自分でいられる」ことという、当たり前の喜びです。

しかし、このことを知らないで、本領を発揮していない人が
ほかにも多くいることを見てきた自分は、こういった人のための場をつくれたらいいなあ、とぼんやり考えるようになりました。

1年半前、ウイメンズプラザでワークショップをやることが決まった時は
夢がかなった気持ちでいっぱいでした。

今もなお、協力してくれる人があられ、
「あきらめた身体への希望をとり戻すワークショップ」を継続できるのは、
横になっている姿を、何度もバカにされた経験が、生きているからなのです。

■■■ワークショップ案内■■■

【調布 劣等感から脱出しませんか ネイル&アートワークショップ】

6月7日（金）29日（土）14時～17時
：好印象ネイルアート

*こちらでご用意した基礎的なデザインから
ご自身でアレンジしていただき、
自分の爪に施していただきます（2～3本）



6月28日（金）14時～16時：心をいやす絵画造形サロン

* 今月は綿棒で幾何学模様をつくります。

楽しみながら集中することで心を落ち着かせる効果があります。各 2000 円

（外池康剛の取り放題の方は半額）

【調布 オンリーワンの魅力を高める講座】 アレクサンダーテクニーク

月1回（土日どちらか） 6月は1日（土）29日（土）10時～

講師： 外池康剛 1年取り放題 15000円 単発 3500円

ワークショップのお申込み、お問い合わせはkotoriサロンまで。

【渋谷ウイメンズプラザ】

あきらめていた身体への希望を取り戻すワークショップ

アレクサンダーテクニーク 単発 3000円

日にち	午前 9:30~11:30	夜 18:30~20:30	教師
5月 29日（水）		●	海津賢
6月 10日（月）		●	海津賢
30日（日）	●		上原知子
7月 6日（土）	●		海津賢
14日（日）	●		上原知子
8月3日（土）		●	海津賢
18日（日）	●		上原知子

■■お知らせ■■

* あきらめていた身体への希望を取り戻すワークショップのHPができました。

ワークショップの詳細、Q&Aなど掲載しています。

<https://karada-kibou.wixsite.com/home>

