

KUBIREASHI

痛みの対処法

スキルアップトレーニング3

炎症を伴う痛み

- 炎症を伴う痛みは、交感神経の反動(揺れ戻し作用)とした副交感神経の反応である。
- 炎症を伴う痛みは、「諦め」が肝心
- 手段として、睡眠（休養）、冷却を用いることが望ましい

炎症を伴わない痛み

- ・ 炎症を伴わない痛みの 2 種類のアプローチ

- ① 部分（具体）

- ② 全体（抽象）

この 2 つのアプローチを行う必要がある

部分のアプローチ

- ・ 痛みが発生する箇所へのアプローチ
 - ・ 緊張がかかっている箇所をゆるめ、
重さがかかっている箇所を軽くする
- 例) 顧客本人による緊張の自覚

全体のアプローチ

- 全体のアプローチとは、主に「脳」である。
- 脳をリラクゼーションさせる。

方法) 空間、感情や記憶の書き換え、五感への
働きかけ、揺らぎのテクニック、快の触り方など

痛みは教師である

- 痛みは、緊張が掛かっていたことを教えてくれる教師である。
- 炎症などの反応は、自然治癒力の働き
- 痛みや炎症は、感情によって助長される
- 感情や環境が痛みのトリガーとなり得る

ただ「痛い」という境地

- ・ 痛みが起こった時、
 - 1) 痛みを「感覚」としてキャッチする
 - 2) 痛みを「感情」としてキャッチしない
- この2つの癖付けが必要である

心まで病ますまい

「たとえ身に病があっても、心まで病ますまい。
たとえ運命に非なるものがあっても、
心まで悩ますまい」(中村天風)

セラピストとして

- ・ 痛みを抱えたクライアントと関係するセラピストは
 - 1) 痛みのシステムに対する知を深め
 - 2) 重さや緊張を取るスキルを深め
 - 3) その結果、痛みは取れるという「自信」を深めて
クライアントへ接すること