

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