



医療Q&A

アメリカは医療費が高く、病院から足が遠のいていませんか？
ベイエリアのドクターがみなさんの健康の悩み・疑問に答えてくれます。



答えてくれる先生は…？



足立 順子 MS, MFTI (あだち・じゅんこ)

大阪府出身。1児の母。カリフォルニア大学バークレー校心理学科卒。サンフランシスコ州立大学大学院カウンセリング心理学修士号取得。自身の文化・言葉の違い体験をきっかけに心理カウンセラーに。現在非営利法人Oak Creek Counseling Centerで対人関係、異文化の生活、各種ストレスで困っている方に日本語でもカウンセリングを提供。

Q

明確な悩みは思いあたらないのですが、なんだかすっきりしない日が続いています。心理カウンセリングで問題の根底を見つけ出し、解決することは可能でしょうか。 (20代女性)

A

よく「なんだかすっきりしない日が続いている」ということを言う人がいます。心理的にみますと慢性的なものではないかと考えられます。そもそも調子が悪くなる場合2つのタイプがあります。急性のもの、たとえば落ち込んでここ数日眠れないとか急に物事に全く集中できなくなったといった場合はどんな症状がいつから始まったのかがはっきりしています。一方、慢性的タイプはいつからどの症状が始まったのか、どの程度悪くなっているのかも自覚しにくいものです。

比喩的ですが「茹でガエルの法則」というものがあります。カエルを熱湯に入れると熱い熱いと飛び出しますが、最初水に入れ緩やかに昇温させると、水温の上昇に気づきにくくかなり長い間熱いお湯の中にも平気だ、という話です。人間も環境に対する適応能力があるため、漸進的変化はそれが不快または不具合のものでも受け入れてしまうため、すっきりしないが慢性化するとそれが当たり前ようになり、悩んだりつらいと思うこともあまりありません。

ではなぜ、すっきりしない日が続いていると今気づいたのでしょうか？ 慢性のものが急に気になりだすには今の自分の姿が思い描いている「理想の自分」とはほど遠いからと気づいたからではないのでしょうか。職場が変わったまたは他人に何か言われたなどが自分の姿と理想の姿との不一致に気づく例です。

もともと人には「理想の自分」に近づきたいという向上心があります。たとえば対人関係が上手で明るい性格が理想の場合、今まで気にならなかった自分の姿が気になり、もっと向上したいというポジティブな気持ちの変化がおきたと考えられます。

加えて、ご質問者はすっきりしない原因が身体的なことではなく精神的なものだとご自分でもうすうす気づいていらっしゃるようですので、慢性化から脱出して自己向上したいというだけでもたいしたことなのです。

あとは「理想の自分」のイメージを頼りに少しずつカウンセラーと「理想の自分」に近づいていってください。

心理カウンセラー 足立順子 MS, MFTI

Oak Creek Counseling Center

【Eメール】Junko@oakcreekcenter.org

【電話】888-637-7404 内線58

【ウェブ】www.oakcreekcenter.org