

師走に入り寒さも本格的になりました。12月22日は冬至です。冬至は、1年で昼が最も短い日です。この時期にうつ病にかかる人がいるそうです。昼が次第に薄暗くなり、なんとなく憂うつな気分になるのが原因で、深刻な例は少なく、春になると症状は自然に消失するそうです。

今回は、次の本を紹介しします。



登場人物



漫画家・細川 貂々



精神科医・水島 広子

☆細川貂々(まんが家)

2006年に『ツレがうつになりまして。』という本を出してベストセラーになる。でも内面は、ネガティブなことばかり1日中考えているネガティブ思考クween

☆水島広子(精神科医)

対人関係療法の第一人者

この二人の対話が漫画で描かれ、読みやすくなっています。

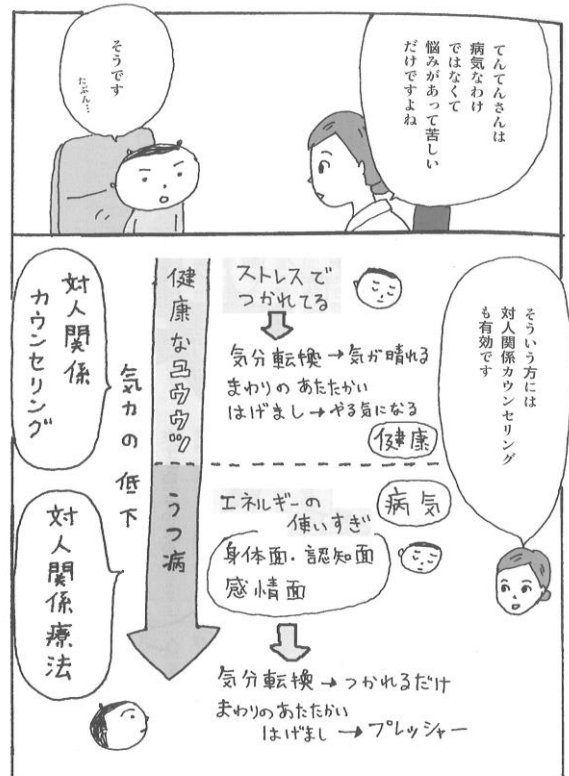
対人関係療法って？

対人関係療法は、1960年代末から米国で開発された精神療法です。現在では日本を含め世界中に急速に普及しつつあります。それだけ多くの国で取り入れられ効果をあげているのは、この治療法が人類にとってかなり**普遍的な部分に働きかけるもの**だからではないかと考えられています。

その「普遍的な部分」とは、**人間は身近な人間関係によって大きな影響を受けている**ということです。自分がどんな人間であるかという感覚は、身近な人間関係の中で養われます。人間関係がうまくいっていると自己肯定感が高まりますし、人間関係に行きづまると自分はだめな人間だと思ってしまうのです。

また、うつ病などの病気になる場合を見ても、その発症や経過は、身近な人間関係の性質から大きな影響を受けます。・・・対人関係療法における解決の方向は、「**対人関係から受けるストレスを減じ、対人関係から受ける力を増す**」ということになります。

「それでいい」より



★教育相談部による面談日

気軽に話してみませんか？ 雑談 歓迎します。

12/13(月)、20(月) 昼 13:00～13:30

放課後 15:45～16:45

★1月のスクールカウンセラー来校日

31日(水) 10:00～16:45



【教育相談部担当者】

- 村川 朋子 先生 久保田美津穂 先生
- 青木 ゆり子 先生 戸塚 敏彦 先生
- 金子 俊二 先生 葛西 崇 先生

◇ 相談は原則予約制ですが、予約が入っていない場合は、当日の申込みでも対応いたします。