

■ 知っておくと為になるメンタルヘルス関連知識

● 1月 17日【自律神経失調症の簡単な治し方】

⇒ 失敗した防衛機制…ストレスに対する防衛反応が失敗して、よりストレスが継続・倍増されるようなスパイラルに陥ってしまうこと。

- ・凝視法〈催眠療法〉…催眠療法の一つで、何か一点を凝視することで、催眠状態に入りやすくする方法。
- ・簡単な自律神経失調症の治し方…現代人がよく悩む病に自律神経失調症があるが、自律神経失調症と言うのは大体、程度の差こそあれ、神経過敏によって引き起こされるものと言って良い。言わば、過度な緊張状態・興奮状態が持続したことにより、意識と自律神経のバランスが崩れた為に起こる不調がこれである。



その為、自律神経失調症を治す方法は、いかに興奮状態を鎮めるかが基本となる。一番良いのは、意識するでもなくぼ～とした状態を意図的に作って、その時間を大事にすることである。例えばお風呂に入ってリラックスしている時とか。

テクニック的にアプローチするとしたら、催眠療法における凝視法がシンプルで実践しやすいものであると言える。これは、何か一点を凝視することで意識をぼ～っとさせる催眠療法である。凝視する対象は何でも良いが、暗がりライターの花何か凝視すれば、いかにもセラピーチックな感じになる。

■ 意識を把握するのに役立つコンテンツ

● 1月 22日【尊敬するのか、尊敬することにしてるのか】

⇒ ハロー効果(後光効果)…ある権威性のあるものに影響されて、対象自体の評価が歪められてしまう心理効果。

● 1月 15日【アジャのペイントが描けるようになるまで】

⇒ リハーサル…一つの記憶情報を何度も反復することで、短期記憶から長期記憶へシフトさせる行為のこと。

■ 新たな観点から情報を得るメンタルツール

● 1月 8日【意志が先、ライフスタイルは後】

⇒ 唯物史観…歴史の発展を倫理的・精神的な発達過程よりも、衣食住等の生産活動の関係性に還元して考えようとする歴史観。思想家カール・マルクスが提唱。共産主義のベースになっている社会哲学。

■ 感覚的戦略を立てるコンテンツ

● 1月 6日【好き好き、好きときめき】

⇒ フォーカシング…臨床心理学者ユージン・ジェンドリンが創始した心理療法。フェルトセンスにフォーカスすることで、内なる気付きを促す心理療法。

・フェルトセンス…中々言語化することのできない微妙な感覚・感情のこと。NLPで言う所のサブモダリティー。