

# ご近所の お医者さん

439

いちメンタルクリニック日本橋院長

池下克実さん＝大阪市中央区

出会いみつめる



## 人間関係の悩み

みなさんも目ごころから少なからず人間関係の悩みをお持ちのことでしょう。友人関係、会社での人間関係、恋人との関係、家族関係などいろんな場面で悩みは生じます。かく言う私も人間関係では気を使って悩むことや、あとで悔やむこともたびたびあるものです。

日常の診療においても、非常に

## 「考えの癖」学ぶ認知療法

「自分ではないのではないか」「自分には何も良いところがないのではないか」など、自己否定的な考えに陥りやすいのです。人からどう思われているのかを気にするあまり、不安や緊張を抱えやすく、思うようにいかない時には容易に落ち込んでしまいます。

おおおちか

このような悩みを抱えている人も多く、環境調整だけでは一時的に必ずうつ病などの何らかの精神的疾患というわけではありません。が、ネガティブな考え方や自信がないことで長年にわたり社会生活で苦しんできたという人が多いのです。ご本人は「自分の性(行動)療法」という治療がありま

格の問題だから医療機関へ行って

理解した上で、パランスのよい考え方への修正を図る方法です。この練

も仕方がない」と考え、誰にも相談せずひとりで悩んでいたと言われま

環境を変えること(転職、家族から離れて暮らす、離婚など)で

の癖について一度専門医に相談し

