



未病を診るクリニック

みなと元町内科クリニック 院長 笠木伸平

⑥ ストレスに強くなる 心と体になるために

あけましておめでとうございませう。新年早々、家事や会社業務などで忙しく、慢性的にストレスを感じておられている方も多いかと思ひます。私のクリニックでは、全国でも珍しく、「ストレス」を扱っています。その為、人間関係に伴う精神的ストレスが原因で、様々な体の不調を訴えてこられる方がたくさんおられます。臨床上、ストレスが問題になるときには、ストレスの原因を根本的に解決されてない場合が多いと感じています。例えば、人間関係に伴うストレスの解消方法として、「運動で発散する」という方法を選択した場合には、確かに一時的にストレスは発散されます。しかし、運動が人間関係に伴うストレスを根本的に解決するわけではありませう。根本解決には、「コミュニケーション能力を培う」ことが必要になります。「コミュニケーション」には、まず「自分を知らなければならない」ということが必要になってきます。具体的には、自分がどういったストレス刺激に対して、どういう受け止め方や反応をしているのか、どういう感情の動きがあるのか、その結果、どういう行動を起こしているのか、クリニックでは患者さんの自己洞察を深めてもらうことで、病気や未病状態の原因に気づき、根本解決する方法に気づいてもらう取り組みをしております。最初から根本解決する方法が見つからない場合でも、実際に行動を起こすことで得られた体験や情報を通して得られた学

びが、ストレスの根本解決につながることもあります。ストレスを根本的に解決できる有益な取り組みを続けられ、ストレスやそれに伴う病気は、ほとんどどの例で軽減されていきます。驚くことに、中には薬が必要なくなる方もでてきます。ストレスをどのように扱えばよいのか、根本解決をしてみたいとお考えの方は是非、当クリニックまで。

☎ 371-8026

「運動で発散する」として、「運動で発散する」という方法を選択した場合には、確かに一時的にストレスは発散されます。しかし、運動が人間関係に伴うストレスを根本的に解決する

起すことで得られた体験や情報を通して得られた学

エレガリオ ⑥有り
エレガリオ 1階
神戸市中央区海岸通6-2-14

●診療科目：内科・未病

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:30	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:30	△	△	◎	△	△

休診：土曜・日曜・祝日 △：完全予約制
◎：水曜午後のみ1:00~4:30 (完全予約制)