

さがら療法 【心の健康教室】

【教室の内容】 心の仕組み図で説明

1. 心が不健康になる過程 ……原因・誘因・キッカケ
 :原因とはあたりまえ思考のことをいう
 :誘因とは【思、今、想】、「心の部 思考の部 考え方の部」
2. 心を健康にする方法 (改善策)
 :自分自身では群れに適応する考え方…生き様の確立 (群れから孤立し1人にならない)
 :相手には【心の仕組み・脳の仕組み】を伝える (群れに適応する方法を伝える)
3. 心が不健康な人の支え方
 :聞き座(1人にしない)



【古代よりうつ気分(うつ病)の改善方法がたくさんある】

【古い、祈祷、予言、神、人相、手相、風水、ヨガ、滝に打たれる、座禅、瞑想、宗教、心理学、精神医学、精神分析学、哲学、思想、…等々】があったが、なぜ「うつ気分が生じるのか?」その原因や心の仕組みが分からなかった。

- ① 医療では心を「病気か否か」で判断し、病気であれば治療する。
 :福祉では心が「健康か否か」で判断し、不健康であれば支える。

② うつ病は対人関係で生じる

:心の仕組みで説明。



③ 今日一日で損んだことを明日へ生かす。

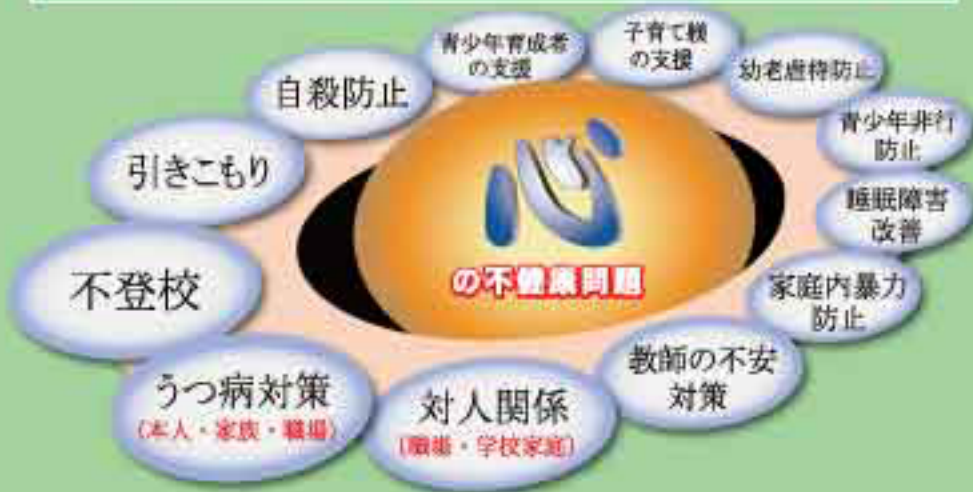
:【自分の生き様を修正し自我を確立する】
 :大切なことは考え方を修正する【勇気】をもつ。

④ 古代エジプト文明の前より【なぜうつ気分になるのか】を探し求めていた。

:さがら療法では「うつ気分になる」過程や原因を見出した。

1. 薬物療法、磁気療法、外科療法、薬物と精神療法の併用
2. 薬物と心理療法の併用し、森田療法、認知(行動)療法、箱庭療法…各種

これら、こころの問題には、具体的な対処・改善方法があります。



【さがら療法】では独自のカウンセリングを行い、強いうつ気分を改善した後、下記3つの学習を行い再発の防止をします。



1. 心が不健康になる過程、原因・誘因・キッカケ
2. 心を健康にする方法 (改善策)
3. 心が不健康な人の支え方

■ 相良五郎 プロフィール

- ・ 九人兄弟の末っ子で五男として誕生。少年時代より暴力行動が激しく、転校を繰り返す。不登校から始まった兄のうつで家族が苦しむ。このことをきっかけにうつ病の原因追及を始める。それは、自分自身の心にも多くの不安があるのを自覚するきっかけとなる。
- ・ 心に生じる不安を理解すべく森田療法を学ぶ。それから、45年間、障害者福祉の仕事に従事する。
- ・ 身体障害をもった子供の施設。知的障害を持った障害「児」の施設。知的障害を持った障害「者」の施設。

- ・ 独立して無許可の障害者福祉作業所を二ヶ所設立。
- ・ 兄の件があり精神障害者福祉法の制定に取り組み。
- ・ 民間人としては初めて、精神障害者が利用する社会福祉法人並びに、福祉施設を二ヶ所設立。知的障害者が利用する社会福祉法人並びに、福祉施設設立。
- ・ 現在、福祉施設指導員・施設長・社会福祉法人理事長から選出。自宅を開放して障害者の福祉ホームや通所施設を開設。
- ・ 経験からきた独自の手法でカウンセリングを継続。また、その子息も社会福祉士や精神保健福祉士として同じ福祉の道で活躍。