

# 点滅する光で心の悩みを解放する 虹色の女神 カラーセラピスト 川西由美子さん

人

「ポケモン」で、子供たちが色や光の点滅による刺激を受けた事件は、まだ記憶に新しい。

しかし光の点滅を上手に使えば、脳への刺激でストレスの悪影響を解消することができると。この光刺激療法は、欧米中心に7カ国ですでに実用化し、心理療法やアレルギートリートメント、スポーツ選手の能力向上などに活用されている。

光刺激療法を利用したメンタル・カウンセリングが日本にも上陸し、ビジネスマンの間でひそかな人気を呼んでいる。導入したのはマックスインターナショナル(東京都港区、☎03-5474-1717)代表取締役の川西由美子さん。川西さんは産業カウンセラーとして、企業などでメンタル・カ

ウンセリングを行っている。

適度な光の点滅は脳下垂体を刺激し、セトロンなどの脳内物質の分泌を促して、ストレスを和らげてリラクゼーションへと導く。光刺激療法は、1995年に米国の精神病理学者S・バスケス博士が発表した心理療法で、BSPセラピーともいう。「ポケモン」事件の刺激同様、迅速に効くことが特徴のひとつだ。

4月に川西さんが個人向けのサービスをスタートして以来、評判は口コミで広がり、企業の役員、銀行の支店長、歯科医など、2カ月で50人ほどがカウンセリングを受けた。眠りが浅い、イライラが大きいといった悩みでカウンセリングを受けに来る人が多い。「顔色が悪くれないわよ」と家族にいわれて1人で来る人もいるが、職場の人が心配して

「皮膚科のアトピー治療に応用できないかという問い合わせも来ています」と話す川西さん。



光の刺激に過敏な人は壁に投影した色を、問題のない人には直接光源を見ながらカウンセリングする。



人もいるという。

赤い光の点滅は自律神経を刺激し、食欲を増進させる。また、インディゴ(藍色)の光は、心の悩みを和らげ、心因性の頭痛を消すといわれる。しかし色の好みはそれまでの経験や育った環境によって異なる。火事体験者は赤い光に拒絶反応を示すこともある。

「個人の経験でトラウマ(精神的外傷)になっているものを取り除くためには、カウンセリングが役に立ちます。トラウマを除き、訴えや悩みに合った色の光を選んで、点滅スピードを調節していくと、ストレスから解放され、心が和らいでいく。表情を見ているとよくわかります。私の喜びは

その瞬間かな」と川西さんは笑う。

宗教的な懺悔の習慣もなく、心理カウンセリングにも慣れない日本人向けにするため、「皆さんの体験を拝聴するつもりでお話を伺います。初めはご自分のこととお話にならない方も、次第に心を開いて下さいます」(川西さん)。

思

わぬ漏れなど尿のトラブルは中年以上の女性だけの悩みと思われがち。しかし、実際には30〜40代の男性でも、キレが悪くて数滴の尿が下着やズボン汚したり、疲労やアルコールが原因の夜尿症などのトラブルに人知れず悩む例が少なくない。60歳以上では前立腺の肥大にともなう「出にくさ

## キレの悪さ、出にくい など男性も悩み大 尿にまつわるトラブルを 電話で相談

に悩む声が多くなる。そんな尿の悩みの相談に乗ってくれるサービがある。

「日本コンチネンズ協会」の「尿失禁電話相談(☎0120-721-045、土日祝日を

除く10:30〜16:30、12:00〜12:40を除く)だ。電話で専門アドバイザーによる相談を受けられるほか、専門医の紹介なども無料で行ってくれる。

例えばキレの悪さは、尿道への残尿が原因で、排尿後ベニスを上に軽く持ち上げるだけでトラブルが解決する人も多い。女性の場合も、電話で指導できる膣や肛門の簡単な体操で、重いものを持ち上げ

たときの尿漏れが解決するなど、電話相談だけで悩みを解消する人もいる。

電話では解決しにくいケースには、同協会が独自に調べた、尿のトラブルに対応できる全国500余りの医療機関を紹介してくれる。平成7年の厚生省の推定では尿失禁を自覚している人は54万人と見られているが、軽度の漏れも含めると500万

人ともいわれている。英国の調査では成人の10%が尿のトラブルを抱えていたという。

「日本コンチネンズ協会」は排泄に関する知識の普及や専門ケアワーカーの教育、失禁についての相談などを行っている民間団体。8月31日までは強化期間として、フリーダイヤルによる相談を受け付けている。強化期間以降の相談は☎03-3330-10725へ。