

「病気になる原因」と「病気が治らない原因」は自分でつくっています

精神科医が教える 病気を治す感情コントロール術

樺沢 紫苑 著

2021年4月18日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、**樺沢紫苑 著『精神科医が教える 病気を治す感情コントロール術』**を2021年4月18日(日)に刊行いたします。

今日からできる治るための心の持ち方・思考・習慣を紹介

病気がなかなか治らない人、治りやすい人では何が違うのか？
 病気は、間違った「感情コントロール」をすることでアドレナリンがどんどん分泌され心臓血管系を中心に様々な弊害を起こすことが科学的にわかっています。
 本書は、累計170万部以上のベストセラー作家で、精神科医として30年間に何千人もの患者を診てきた著者が、最新の精神医学と脳科学から、病気がなかなか治らない人の共通点、治るための心の持ち方・思考・習慣を紹介します。環境や季節の変化によるストレスで体調を壊しやすい時期にぴったりの1冊です。

- ・病気と闘い続けることで起こる様々な体の中の弊害
- ・不安、恐怖、怒りなどストレスホルモンに打ち勝つ感情コントロール術
- ・病気の人を支える家族としてすべきこと

などを解説。

タイトル:精神科医が教える 病気を治す感情コントロール術

ページ数:247ページ 著者:樺沢紫苑
 価格:1,650円(税込) 発売日:2021年4月18日
 ISBN:978-4-86667-273-1

【目次】

- 第1章 あなたの病気が治らないのには「理由」がある
- 第2章 「不安」を取り除けば病気は治る
- 第3章 「悪口」が病気を悪くする
- 第4章 「受け入れる」だけで病気は治る
- 第5章 「表現する」と病気は治る
- 第6章 家族が「寄り添う」と病気は治る
- 第7章 「感謝」で病気は治る

【著者プロフィール】 樺沢紫苑(かばさわしおん)



精神科医、作家。1965年、札幌生まれ。1991年、札幌医科大学医学部卒。札幌医大神経精神医学講座に入局。大学病院、総合病院、単科精神病院など北海道内の8病院に勤務する。2004年から米国シカゴのイリノイ大学に3年間留学。うつ病、自殺についての研究に従事。帰国後、東京にて樺沢心理学研究所を設立。

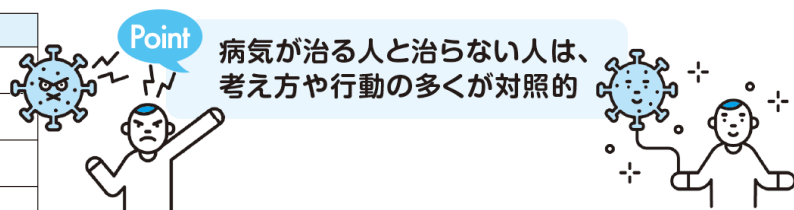
「情報発信を通してメンタル疾患、自殺を予防する」をビジョンとし、YouTube27万人、Facebook15万人、Twitter10万人、メールマガジン15万人など、累計60万人以上に精神医学、心理学、脳科学の知識、情報をわかりやすく発信している。

著書は、シリーズ累計80万部の大ベストセラーとなった『学びを結果に変えるアウトプット大全』(サンクチュアリ出版)、『精神科医が教える ストレスフリー超大全』(ダイヤモンド社)など30冊超。累計170万部以上。



「病気が治る人」と「病気が治らない人」の違い

病気が治らない人	病気が治る人
病氣と闘い、抗っている	病氣を受け入れている
悪口が多い	感謝の言葉が多い
ネガティブな言葉が多い	ポジティブな言葉が多い
しかめっ面が多い	笑顔が多い
何でも不安に思う	小さいことにクヨクヨしない
怒りっぽい、イライラしている	リラックスしている
ストレスの原因を取り除こうと頑張る	ストレスにも「まあいいか」と思う
人に相談しない	人に気軽に相談する
「苦しい」を我慢する	「苦しい」を表現する
他人を責める	他人を助けている
自分を責める	自分を認めている
過去にこだわる	今を生きている
症状のよくならない部分に注目する	症状のよくなった部分に注目する
医者を信頼していない	医者を信頼している
よく病院を変える	1つの病院に継続して通院している
自分1人でやろうとする	支えてくれる家族や友人がいる



実は、世の中の多くの人たちが、間違った「感情コントロール術」を行い、ネガティブ感情を増幅させ、自らストレスを増やしています。

つまり、「病気になる原因」と「病気が治らない原因」を自分でつくっているのです。（左の図参照）

「病気が治らない人」が「病気が治る人」に「切り替わる」には病氣と闘わないことが大切です。

言い換えると、自分の感情をコントロールできるようになることが、「病気が治る」ということです。

本書では、病氣と闘うことで生じた不安、恐怖、怒りが原因で発生したストレスホルモンに、打ち勝つ感情コントロール術を解説します。

病気が治るための心の持ち方・思考、習慣 例

悩み、不安を紙やノートに書き出す

アウトプットは、ものすごく効果があります。自分の思っていること、考えていること、感情をノートに書いて吐き出すだけで、とてもスッキリとした気持ちになり、不安も軽減します。

ネットの医療情報は安易に信用しない

インターネット上の医療情報は玉石混交で、役に立つ情報もある反面、完全な間違いも多く、そのまま信じると病氣や健康を悪化させる情報も見られます。ネットの情報は安易に信用しないことです。「不安」が引き起こされ、様々な弊害を引き起こし病氣を悪化させます。

悪口を言わない

悪口を言うと、ストレスホルモンであるコルチゾールが分泌されることもわかっています。長期にコルチゾールの高値が続くと、身体の免疫力が低下し、様々な病氣の原因となります。

起床してからできるだけ早く朝散歩する

慢性的にストレスにさらされると、脳の前頭前野の機能と、セロトニンが低下し、感情が上手に切り替えできなくなります。セロトニンを高める最高の生活習慣が、「朝散歩」です。セロトニンは主に午前中につくられるので、起床してからできるだけ早く行うほど効果的です。さらに「朝散歩」の後に、朝食をよく噛んで食べる（咀嚼する）ことで、セロトニンは万全な状態となります。