

いって、酸素を十分からだに取り込んで長く続けられる運動、例えば、ウォーキング、早足歩行、ジョギング、水泳運動、サイクリング、テニス運動などが一般的である。運動は継続して効果が現れるものであるため、自分に合ったものでなければならない。そして効果を得るためには至適運動を身につけることが大切である。それには運動は体力の50~60%の強さで、1回20分以上、週3回が目安となる。健康を維持するために必要な成人の運動量は男女とも体重の5倍のカロリーを消費することである。例えば、体重60kgの人は300Kcalということになる。300Kcalを運動で消費するためには歩行で約90分、速歩では約50分、ジョギングですと約20分必要である。

運動はやればやるほど健康になるわけではなく、やり方を間違えたり、やり過ぎると反対に健康を害することもあるので十分考慮して実践しなければならない。

以上のようなことに関する科学的な研究データをいくつか紹介し、運動は3日坊主にならないためのポイントも提案した。

第10話 心理カウンセリングの 目ざすもの

中 田 行 重 (臨床心理学研究室)

近年、様々な社会問題が起こり、心理カウンセリングが注目されるようになってきている。カウンセリングは社会の中に生きる個人が、その社会の中で出会った問題を面接室に持ってきて、それについてカウンセラーと共に解決に向けて、話し合うものである。では、心理カウンセリングを行うことで、社会問題そのものが解決されるのかと言えば、そうではない。実際、面接室でカウンセラーと話し合っているだけで、周囲の環境、すなわち、家族環境や職場や学校の環境が変わるわけではない。それでも尚かつ、カウンセリングは個人の援助方法として

行われている。ではカウンセリングにおける援助とはどのようなものか？

カウンセリングの治癒機序のうち、多くの学派に共通するものとして、気づき、洞察と言われるものがある。何に気づくかということ、問題を取り巻く事柄についての自分の見方が一方的であったことや、視野が狭かったということである。見方が増え、視野が広がるにつれ、問題であった事態が問題でなくなったり、1人では抱えられなかった問題が抱えられる問題に変質したりする。また、その事柄を問題としてしか見ることの出来なかった自分自身についての内省が深まり、自己認知が変わったりする。

その結果、今までの古い見方が捨てられるかと言えば、そうではない。今までの見方に加えて新たな見方が増え、選択肢が増えるのである。それは心が複雑になることでもある。そして、必要に応じて新たな見方を採用したり、古い見方を採用するようになる。つまり、心が複雑になって混乱するのではなく、適切な行動の選択が柔軟に出来るようになることが、心理カウンセリングの治癒像である。