

## 感情調節困難について

感情の浮き沈みは誰もが体験するもので、自分なりに感情を調節していても、感情の調節が困難に感じることがあります。

ここでいう「感情調節の困難」とは「感情調節」を試みても(個人的工夫、薬物療法、心理療法など)なかなか改善しない、または増悪するために、生活に支障が起きてしまうような状態を指します。

境界性パーソナリティ障害等のパーソナリティ障害、摂食障害、発達障害、物質依存、双極性障害などの精神科の診断名を受けている方々は、感情調節困難を体験しやすいといわれています。「感情調節困難」は診断名ではなく、そのような辛い状態を示す、一つの「呼称」です。



問い合わせ先  
長谷川メンタルヘルス研究所  
(代官山カウンセリングルーム)

tel: 03-5459-2188

mail: info@positive-mh.org

〒150-0034

渋谷区代官山町17-1 代官山アドレス  
ザ・タワー(高層ビル)クリニックフロア 305

URL : <http://www.positive-mh.org/>

### 交通のご案内

・代官山駅【東横線】[北口]より徒歩1分  
(北口から歩道橋<ブリッジ>を渡り、  
右手の高層ビル[ガラスの衝立の奥]  
に入り、  
専用エレベーターで3階におこし下さい)

・渋谷駅【JR線】、恵比寿駅【JR線】から  
車で8分

\* 有料駐車場あり



感情調節でお困りの方のための

## スキルアップグループの ご案内



このグループはたとえば以下のような方を対象にしています

- ・ 辛い感情に圧倒される
- ・ 人と関わるのが怖い、不安
- ・ うつがひどい
- ・ 怒りのコントロールが難しい
- ・ または、以下のような診断名の方  
パーソナリティ障害、摂食障害、発達障害など

# 感情調節のための スキルアップグループとは

スキルアップグループは、境界性パーソナリティ障害や摂食障害など、感情に圧倒されて困っている方のために開発された「弁証法的行動療法」というアメリカでその効果が非常に注目されている方法を参考にして、行っています。

自分の感情と上手に付き合い、それぞれが望む自分らしい生活を築いていくために、以下のようなスキルを学び、身につけていきます。

## マインドフルネススキル

価値判断せずに今の自分の心の状態に気づくためのスキルです。

## 良好な対人関係を 維持するためのスキル

人と関わる時に、自分や周囲の状況を把握し、自分も相手も大切にしてコミュニケーションを図るためのスキルです。

4つのスキルを ワークシートや練習を通して  
グループで学んで身につけていきます。

日時:毎週 土曜日 15:00~17:00  
24回(8回×3モジュール)を1クールと  
して実施しています  
参加費用:1回(2時間)5000円(+税)

※クール途中からでも参加できます  
※継続的な参加に不安がある方はご相談ください

その他不明な点がある方はお気軽にご相談ください

## 感情調節スキル

自分の感情を理解し、傷つきやすさを減らし、辛い感情を緩和させるためのスキルです。

## 辛さに耐えるスキル

強い感情に圧倒されて辛い状況を乗り越えるためのスキルです。