

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2016 11月号



ストレスとは何か ～ストレスの要素～

私たち人間が生きていく上でストレスは避けて通れず、常にストレス下におかれていると言ってよいでしょう。ストレスは、環境からの刺激によって心身に負担がかかります。これを放置していると、生体機能にも影響を与えてしまいます。健康問題の80%はストレスに関係しているということとは医学界でも言われていることです。

ストレスには4つの要素があります。

1. 物理的ストレス : 暑さ、寒さ、放射能、騒音、長時間労働等
2. 化学的ストレス : 酸欠、化学物質、医薬品、栄養不足など
3. 生物的ストレス : ウイルス、病原菌など
4. 精神的ストレス : 人間関係、経済状態などの思考による精神的苦痛

このうち最も多いのが、精神的ストレスです。特に人間関係のストレスが多いと言われています。人間関係のストレスには、不適切な思考が絡んでいます。不適切な思考とは、考えても仕方のないことを考えて過ごすことを指します。それは、過去、未来、他人についてあれこれ思い悩む思考を指します。これらは100%変えることも管理もできないことですから、それを続ける限り、精神的ストレスを増幅させ、やがて、心の病気となるまで影響を与えてしまいます。過去や未来のことを思い悩んだり、他人をどうにかしたいと考えたりしていたら、ストレスはたまる一方です。

受講生募集!

場所: 梅田相談室
料金: 4,000円(税込)

平成28年11月～平成29年4月 アサーション・トレーニング 理論編

11月 13日(日) 13:00～14:30

①アサーションとは

11月 27日(日) 13:00～14:30

②なぜアサーティブになれないか



アサーション・トレーニング 実践編 1

11月 20日(日) 13:00～14:30

○内容 自分の気持ちを確認する(1)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編(全10回)

11月 19日(土) 10:30～12:00

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編

※基本編に参加された方が参加できます。

11月 19日(土) 14:00～14:50

第5回 「日常生活を薬に」の実践

意味の逆転した熟語

私たちが使っている熟語には、日本に伝わってから本来の意味とは異なってしまったものがあります。特に仏教語には多いように思います。例えば「坊主」です。皆さんはこれを何と読みますか? 「ぼうず」ですね。この意味は、僧侶に対する侮蔑語になっています。しかし、もともとは坊さんの主ですから、一寺の住職を呼ぶ言葉でした。「貴様」もそうです。今では「この野郎」という意味で使いますが、「貴い様」ですから、かつては敬語でした。「無学」といえば、学問のないことを意味します。しかし、仏教語では、これ以上学ぶべき学問がない場合を無学というのです。こういう立派な学問を修めた人を「無学位」と呼んでいました。しかし、今では無学位と言ったら、博士号などの学位を持っていない人を言うようになってきました。「学生(がくしょう)」もかつては学者を表し、学僧を指していました。ところが現在では、これから学問を修める生徒の意味になっています。「乞食」という言葉も、もともとは仏教の修業をする僧侶を指していました。このように、もとの言葉と意味が逆転した言葉はたくさんあります。

阪神カウンセリング・ラボ

<http://www.hanshin-cl.com/>
<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014
大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910
Tel/Fax 06-6147-2533
E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町1-7-4 白菊ランドビル512
Tel 078-917-6880

