

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 8月号



第3世代の「認知行動療法」

うつ病の治療や予防に有効だと開始された認知療法は、ファイブコラム法を中心としたベックの認知療法や、不合理な信念を無理せず改善していくABCD理論を軸にした論理療法などを経て、マインドフルネススキルトレーニングを採用した認知行動療法に進展しています。阪神カウンセリング・ラボでは、認知行動療法の中にマインドフルネススキルトレーニングと苦悩耐性スキルトレーニングを組み込んでカウンセリングを実施しています。このきっかけとなったのは、ある方からの問い合わせの電話です。米国で、パーソナリティ障害の「弁証法的行動療法」を受けている途中で帰国したため、日本でこれを実施しているところを探しているということでした。この名称を初めて聞いた私は、すぐ書店に行き書籍を購入しました。これまでの認知行動療法の欠点は、生活の中で激怒してしまった時に、冷静な思考など吹っ飛んでしまうということです。その究極な状態に陥った時どうしたらよいか、そうならないようにするにはどうしたらよいかがこの弁証法的行動療法に記載されているのです。阪神カウンセリング・ラボでは、弁証法的行動療法のマインドフルネスと苦悩耐性スキルを採用した最先端の認知行動療法を実施しています。

受講生募集!

場所:梅田相談室
料金:4,000円(税込)



平成29年8月~平成30年1月(予定)
アサーション・トレーニング 理論編

8月20日(日) 13:00~14:30

①アサーションとは

9月10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 9

9月17日(日) 13:00~14:30

○内容 心が動かされる話し方(2)

マインドフルネス トレーニング(新) 全8回

8月から新たに始めます

マインドフルネス トレーニング 復習編(新)

8月19日(土) 14:00~14:50

マンウォッチ

大阪の駅近くを歩いていると、人の多さに圧倒されます。この混雑でも不思議とあまりぶつかることはありません。なぜでしょうか。それは、ほとんどの人が、視覚的に確認して、適度な距離からぶつからないようにセンサーを働かせて歩く方向を調整しているからです。その距離は、対向してくる人から、およそ7mから10mくらい前です。その実態は、実際に街中でやってみると分かります。まずまっすぐに歩きます。相手がどう来るかを気にしないでそのまま歩いていくと、相手は、ぶつからないように方向を変えます。相手が方向を変えた地点を覚えておいて、自分がその地点まで歩いた歩数を数えます。大抵相手から10歩から15歩くらいの地点で方向を変える人が多いです。1歩75cmとしたら、その乗数が距離です。確認の早い人で10m前には、視認を自然にやっているのです。人ごみが気になる人は、他者から見られているという状況に疲れてしまうからでしょう。

最近私は人ごみでぶつかりそうになることが多くあると感じています。これは私の感覚と反応が衰えてきたためでしょうが、他に一つ原因があります。それはスマホを操作しながら、対向者を気にしないで歩く人が増えてきたことです。彼らは、ほとんどぶつかる寸前まで、対向者に気づかず歩いてきます。ホームから落ちるはずですが。

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 白菊グランドビル512
Tel 078-917-6880

