

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 24 年 10 月号



9月のイベント情報

1、9月9日(日)吉本新喜劇&漫才 「なんば花月」

9:00 地下鉄御堂筋線梅田 中央改札口集合化、9:30 現地集合

2、六甲山からの夜景を楽しみ神戸牛を 味わう会 9月16日(日)

15:00 梅田相談室前集合(4名限定)
19:30 ステーキハウス「小田切」阪急西宮北口駅すぐ現地集合

精神的疲労が最もきつい

疲労は次の3つを原因として起こります

- 1、身体的疲労 2、精神的疲労 3、自然のリズムの不調による疲労

このうち、身体的疲労と自然のリズムの不調による疲労は、すぐ取れます。精神的疲労は、考えすぎによることが原因ですが、これは気づかないだけに、ため込むことが多いのです。考えすぎの疲労というと、なんだろうと思うかもしれませんが、思考の威力は結構大きいですよ。私たちは何か悩むと、様々なことを考えています。これが健康的な思考であれば問題はありますが、大抵ストレスをため込むような思考をするものです。それが一つや二つの思考なら何とかありますが、人間は一時間に数百の思考をしますから、思考によるストレスは尋常ではないのです。

般若心教

(続き)

目の領域から意識の領域に至るまでことごとく何も無い。悟りもなく迷いもなく無明から老死へとめぐる「輪廻」もない。そこには苦しみもなく苦しみの原因もなく苦しみの停止もなく苦しみを制する道もなく知ることも得ることもない。そこに至って求道者は「般若波羅蜜多」と共に心をおおむろむろの煩惱から離れついに涅槃を達成する！過去、現在、未来において「涅槃」を達成したすべての仏陀も「般若波羅蜜多」によって完璧な悟りに目覚めたのである！それゆえに人は知るべきである！「般若波羅蜜多」の大いなる真言を。これぞ悟りに至る真言であり無上にして無比の真言は一切の苦悩を取り除き真実にして偽りなし！般若波羅蜜多によってその真言は次の如くに説かれた。(続く)

契約会社の 社員の皆様へ

相談室利用の仕方

個人カウンセリングの他に以下のような利用の仕方があります。

- ・性格テスト
- ・ストレスチェック
- ・リラクゼーション法
- ・肩こりや痛みの改善
- ・感情のコントロールトレーニング
- ・自己表現トレーニング
- ・イメージトレーニング

契約社員の皆様へ

・新たな年度が始まり、すべての皆様が、新規5回契約通りの料金でカウンセリングが受けられます。
・アサーショントレーニングも、1000円(5回まで)で受講できます。ぜひご参加ください。



阪神カウンセリング・ラボのホームページが携帯につながります。