

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 24 年 12 月号



1 月 14 日(月) 祭日 エステでリラックス

エステの老舗“エステステーション”で
エステ体験！

フェイスクア・ボディケア

お好きなメニューを体験できます。

★大阪梅田芝田町エステステーションで

★申込〆切 12/21(金)

参加希望者 5 名で〆切



★費用

フェイスクア、ボディケアともに 8400 円
(12600 円のコースをわかるはかわる倶
楽部員だけの特別割引サービス！)

ストレス対処法 (2)

思考の悪循環を止める！

ストレスに対応するには、まず「ストレス
を受けと止める」ことですが、次に大切な
ことは、「考えすぎない」ことです。

「受け止め作業」をしても、何かと考えてしまうこ
とは多くあります。特に、あれこれ自分を批判した
り価値判断したりして、結局してはいけないこ
わりにはまってしまうのです。たとえ自分が悪く反
省しなければならぬとしても、相手が悪いと非
難しても、ストレスはそこにあり続けますから、そ
れらをいくら考えても仕方ないということです。そ
の思考をストップさせるにはいくつかの方法があ
ります。それは、認知的アプローチと焦点をずら
す方法などです。

般若心経

「般若心経」(はんにやしんきょう)
の最も大事なこと

「摩訶般若波羅蜜多心経」の最も重要な
部分は、「心経」と呼ばれる、彼岸に至れ
る知恵の心臓である真言と呼ばれるところ
です。

真言とは、このお経の最後に出てくる、以
下の言葉です。

ガティー、ガティー
パーラガティー
パーラサンガティー
ボディースヴァーハー

この真言を唱えることによって、「空」
の瞑想が実現されると、魂は仏の霊力と感
応して、意識は「我」を離れて、空なる次
元に到達します。そこにおいて、生命の奥
に眠る「般若」(生命の根源のところで目
覚める知恵を意味する)が自動的に目覚め
だします。般若によって、「空」が理解さ
れ、「空」の理解が悟りとなって、魂は究
極の涅槃へと成長していくのです。

**感情の調節がうまくできない方に
朗報！**

2008 年マッシュ・マッケイ等が開発
した「行動療法」があります。興味あ
る方は、相談室までご質問ください。

契約会社の
社員の皆様へ

相談室利用 12 月
無料実施

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

バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 平成 25 年 2 月 11 日
(月) 祭日 13 時～16 時
- 料金 5000 円
- 場所 梅田相談室
グループワーク室
- 講師 小坂茂
「バウムテスト」著者
- 対象 初心者向け
(興味ある方ならどなたでも
参加可)



阪神カウンセリング・ラボのホーム
ページにつながります。









