

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 25 年 3 月号



ストレス対処法 (5)

「ストレスの受け止め方」

ストレスのどツポにはまらないためには、前回述べた3つの言動をせず、「いやだなあ」から「なんとかなるかもしれない」に切り替えることです。実際にストレスは存在するのですから、何とかできるかもしれない、あるいは何とかできると、考えを切り替えていくしかありません。

この切り替えの最初の作業は、ストレスを受け止めるということです。この受け止め作業は実に難しい事柄です。しかし、これができれば、後はとても楽になります。ストレスを受け止めるということは、受けている状態やストレスそのものに対して、感情や思考を入れないで、ちょうど鏡で見るように認識することを意味しています。ストレスを受けている状態の時に、感情や思考を入れてしまうことは、前回のどツポにはまることをしているのと同じです。

ストレスを受け止めるということができたら、後は、相談室でお伝えし、トレーニングしながら身につけたスキルで対処していけばよいのです。

般若心経

「たくさんの菩薩がおいでになる」

菩薩とは、あらゆる角度から、すべての人々を救うために、この世にあらわれる仏の化身です。それらのいくつかをお話します。

弥勒菩薩：浄土兜率天（じょうどとそつてん）という天界におられる菩薩で、56億7千万年の未来に、人類救済のために生まれてくると言われている菩薩です。

地藏菩薩：釈迦入滅後、弥勒菩薩が表れるまでの無仏の時代において、人々を救う菩薩です。

普賢菩薩：諸惑を断じ、理、定、行徳を司る菩薩です。

文殊菩薩：三人寄れば文殊の知恵といわれるように知恵の菩薩です。

勢至菩薩：知恵の光明を以って、一切を照らし、人々の内に秘められた善を守り、それを育てる菩薩です。

(桑田二郎「般若心経」出典)

「弁証法的行動療法」の意味？

「弁証法」は、哲学の領域で様々な発展をしてきましたが、ここではヘーゲルの考え方が参考になります。ヘーゲルは、「有限なものは、自己自身の中で自己と矛盾し、それによって自己を止揚し、反対物へ移行する」とし、それを弁証法と呼びました。「弁証法的行動療法」でいう徹底的受容とは、受け入れがたい状況も受け入れるということなので、現実を解決していくために著しい矛盾＝問題を抱えています。4つのトレーニングによって、その矛盾＝問題を乗り越えていくときに、反対物＝新しい自己が生まれるという解釈をしています。ある問題を抱えた状態は、そう簡単に修正できるわけではありませんから、かなりのトレーニング内容が含まれています。2008年に日本で紹介された新しい心理療法です。

契約会社の 社員の皆様へ

相談室利用 3月の特典
アサーショントレーニング

5回まで無料 (3/21 までのお申込)

3/21 までに参加の意向をお知らせください。

- ・アサーショントレーニング
- ・上手な人間関係の作り方
- ・恋愛相談
- ・疲れをとる方法
- ・楽に生きるイメージトレーニング
- ・魔法の言葉のかけ方
- ・自分の性格を知りたい
- ・問題解決方法の習得 など

バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 4月11日(木)
13:00～16:00
- 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。