



受講生募集！

アサーショントレーニング実践編

- 日時 9月15日（日）  
13:00 ~ 14:30
- 料金 3,000 円
- 場所 梅田相談室
- 対象 理論編ほぼ修了者
- 申込〆切 定員10名になり次第〆切

## ストレス対処法 (12)

### 「考えることのダメージを減らす」

人間は、一日どれくらいの量を考えているでしょうか？ 数十？数百？ そんな少ない数量ではありません。ある実験では、人間は一日1万くらいの事柄を考えるとされています。これらのほとんどが否定的なことや苦痛であったら、そのダメージは計り知れないものがあります。

精神的な疲労感を感じている場合は、そのほとんどが思考による疲労なのです。どうせ考えるなら、肯定的なことや楽しいことにしたらよいのに、ストレスを抱え精神的に参ってしまう人ほど、また、そうなればなるほど、苦痛や不安に関することを何とかしようと、考えて対処します。考えてストレスに対処することが身につけてしまっていますから、そこまで考えてもどうしようもないことまで、ああでもないこうでもないと考えて暮らします。一日中そうしているわけですから、疲労を回復しないまま翌朝を迎えることになってしまいます。「考えて対策を練る」ことは誰でもしますが、ふつう考えるだけ考えたら、それでおしまいです。あとは、お茶を飲んだりテレビを観たり仕事をしたり楽しい活動などに移ったりしています。ちょっとした失敗なら、その失敗を反省し、次は失敗しないようにしようと考えますが、それはほんの数秒です。ストレスを重ねてしまう思考は、大抵その時に起きている大切なことを見逃すか、見誤ってしまっています。それがまた精神的なダメージを作ったり人間関係を壊したりするので。

ですから、ストレス対処の対策は、まず、考えることを少なくすることです。否定的・悲観的な考えをする傾向のある人なら考えることを止めることです。

## 般若心経 「空」を実感する真言

釈迦は、悟りを開くまでに、苦行を積み重ねてきましたが、最後には、そこまでしなくても、悟りは得られることを教えています。悟りを得ることと「空」の実感を得ることとは、同じことか同じ過程にあるとするなら、般若心経は、この「空」に至るために、仏の力を借りて得ることによって意外と簡単にできるのだということです。それが般若心経の最後を締めくくるとする真言の中にあるのです。

真言とは、

揭諦揭諦波羅揭諦 (ぎゃてい ぎゃてい はらぎゃてい)  
波羅僧揭諦 菩提僧莎訶 (はらそうぎゃてい ぼじそわか)  
般若心経 (はんにゃ しんぎょう)

般若心経とは、正確には、「摩訶般若波羅蜜多心経」といいますが、この最後の真言が大切で、これを唱えて「空」に至る瞑想に入ることが、般若波羅蜜多だということです。ですから、この真言に意味はなく、音が大事だということになります。ちなみにその音とは

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

(桑田二郎「般若心境」参照)

## 感情調節のための「弁証法的行動療法」 -対人関係スキルとは?-

「弁証法的行動療法」の中の4つ目のスキルが、対人関係スキルです。ここでは、ソーシャルスキルトレーニング、アサーショントレーニング、傾聴スキルトレーニング、交渉スキルトレーニングを学ぶこととなります。このうち最も重要なスキルは、アサーショントレーニングです。アサーションとは、(1)自分の望むものを要求し、(2)ノーと言い、(3)その関係を損なわずに対立しているときに上手に交渉するたの能力です。対人スキルの目的は、「人々に対応することでより効果的になれる」「自分のニーズを満たす能力が向上する」「関係を損なうことなく、対立の交渉ができるようになる」「怒りや退きによる、かつての好ましくないパターンに変わるものが与えられることで自尊心が強化される」です。そのために、対人関係の自分のスタイルを見極めたり、対人関係を損ねる信念を検討したり、対人関係スキルの使用を妨げるものを確認したり、どのように表現するかを計画立てたり、傾聴の仕方を実践的に学んだりします。また、他者があなたに耳を貸さないようなときに、どう対処したらよいかなどもトレーニングの中身です。

(「弁証法的行動療法 実践トレーニングブック」2011 星和書店 参照)

