



## 謹賀新年

本年もどうぞ  
よろしく願いいたします。



**受講生募集!** 場所:梅田相談室 料金:4,000円(税込)

### 宇宙の法則 「思考は現実化する」 1

「The Secret」 (ザ・シークレット) ロンダ・バーン

「ザ・シークレット」は、歴史に名を刻んだ錚々たる偉人たちが手にしていた「偉大なる秘密」と称して出版された本で、全米で900万部も売れたベストセラーです。この中に、心理カウンセリングでも大切にしている思考に関するところがあるので紹介したいと思います。

「人生の偉大なる秘密」とは「引き寄せの法則」ということです。これによれば「類は友を呼ぶ」、つまり似た者同士は引き寄せ合います。従って、ある思いを抱くと、それと類似の思いが自分に引き寄せられてきます。思考は磁石のようなもので、その思いにはある特定の周波数があります。あなたが思考やイメージを抱くと、それが宇宙に放射されて、同じ周波数をもった事象を引き寄せます。あなたが放射する全てのものがその源であるあなたに戻ってくるのです。今、未来について抱いているあなたの思考があなたの未来を創造します。あなたが思っていることが現実となります。思考は現実化するので。空を飛ばたいと考えた結果、飛行機で空を飛べるようになったのと同じです。

### グループワーク

～人間関係づくりの自己理解トレーニング～

1月 11日(日) 13:00 ~ 14:30

- テーマ 心身一如Ⅱ 心から体へ、体から心へ
- 募集人数 8名(申込み先着順)

### バウムテスト基礎講座2 (分析の仕方)

前回のバウムテスト基礎講座とは内容が異なります。

1月12日(月) 祝日 14:00~15:30

●費用 5,000円

平成26年9月~平成27年2月

### アサーショントレーニング 理論編

1月 18日(日) 13:00 ~ 14:30

\*パーティや会議のときの表現の仕方

1月 25日(日) 13:00 ~ 14:30

\*言語だけでなく自己表現



### アサーショントレーニング 実践編 9

2月 1日(日) 13:00 ~ 14:30

- 内容 アサーティブなコミュニケーション 3 傾聴
- 募集人数 8名(申込み先着順)

## ストレス と コーピング

同じ環境にいながら、ある人にはストレス反応を引き起こし、ある人にとっては全く無害なことがあります。それは、「コーピング」という認知のプロセス作用が働いているからです。

ストレスとはもともと、「圧力」を意味する工学用語です。スイスのセリエが1930年代に、この語を精神科学分野に応用したものです。外側から働いて人間に影響を与える環境因子をストレッサーと呼びます。そのストレッサーに反応して引き起こされる心身の変化をストレス反応と呼びました。このストレスは人によって受け方が異なります。これを受けて、ラザラスとフォルクマンが、「コーピング」という個人要素を取り入れました。ストレスは、誰にとっても同じように影響されるのではなく、環境と個人との相互作用によるものと考えました。つまり環境がストレスを引き起こすのではなく、それを有害でありコントロール不可能であると認知することがその環境をストレッサーにして、ストレス反応を引き起こすというのです。

同じ環境であっても、ある人には何でもないのに別の人にとっては強いストレス反応を引き起こすのは、ストレスに対する認知の仕方が異なるからです。この認知のプロセスの在り方を「コーピング」といって、これによってストレス反応が異なってくるのです。

阪神カウンセリング・ラボ 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 (06) 6147-2533

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

<http://www.hanshin-cl.com/>

<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

