



受講生募集!

場所: 梅田相談室 料金: 4,000円(税込)

平成27年3月～平成27年9月
アサーション・トレーニング **理論編**

4月12日(日) 13:00～14:30

* 自信とアサーション

4月26日(日) 13:00～14:30

* 基本的アサーション権



アサーション・トレーニング **実践編 11**

4月19日(日) 13:00～14:30

● 内容 アサーティブなコミュニケーション
(ロールプレイ)

● 募集人数 8名(申込み先着順)

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～

5月10日(日) 13:00～14:30

○ テーマ 「わかる」

● 募集人数 8名(申込み先着順)



全て、自ら作っている

交流分析で有名な、E・バーンの「他人と過去は変えられない!」という言葉は、真理です。人が苦痛に陥るのは、変えられないものや事柄を変えようとするところにあります。変えられないことを変えようとするのだから、無理に決まっています。心の病気のほとんどは、このような考え方によって引き起こされていると言ってもよいでしょう。

他者も、起こっている事実も変えられないとするなら、変えられるのは自分だけです。これは、別の言い方をすると、全てのことは、自分、自ら作り出しているということです。強烈な個性を持った人のもとにいることは苦痛以外の何ものでもありませんが、それでも、それをどう扱うかは、自分次第。自分自身が対応するしかないのです。

“他者のせいにしていない限り、変えようがない”ということが分かり、

「啐啄同時 (そったくどうじ)」



禅で、機が熟して悟りを開こうとしている弟子に師がすかさず教示を与えて悟りの境地に導くことを「啐啄同時」と言います。

私は高校生の頃、理系を目指していて、生物部というクラブに所属し、プランクトンを顕微鏡で見たり、ウサギの解剖をしたりして、生物の実験を繰り返していました。ある時、鶏の卵の健康な成長を調査する研究のために、卵のふ化を観察することがありました。卵の中で成長したひなは、卵の殻を自ら破って生まれてきます。生まれ出る時にひなは、今から生まれますよと内側から殻をつついて親鳥に合図します。その瞬間、親鳥が殻の一部をつついて殻から抜け出しやすくしてやります。この瞬間を「啐啄同時」と言うのです。

私は、ふ化しかかった卵の合図を見て、なかなか殻を破れないひな鳥のために、ほとんど全部の殻を割ってあげました。残念なことに私の行為を受けたひな鳥は、その後まもなく死んでしまいました。殻をほんの少し親鳥がつつき、その後の殻から抜け出すことは、ひな鳥にゆだねられ、自分で生きる力がなければこの世で生きていけないよという教を鶏はその瞬間から教えられているのです。

阪神カウンセリング・ラボ

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

* 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/Fax 06-6147-2533
E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512
池永クリニック内
Tel 078-917-6880

