



「～であらねばならない」は苦痛を引き起こす。

うつ病の治療に認知行動療法を創始したベックは、うつ病は思考障害だと主張しました。A・エリスは、この認知行動療法をさらに発展させて、認知の歪みにあるスキーマ(心の法律のような思考の基準)を不合理な信念と明確にし、認知行動療法を改善しました。この不合理な信念をイラショナルビリーフと言います。これには「人は誰からも愛され、受容されねばならない」「仕事は完璧にこなして失敗してはならない」など多くのものがあります。精神的に不安定になりやすい人は、「～であらねばならない」といったイラショナルビリーフがあると、ちょっとした失敗があった時、それを如何ともしがたい失敗と捉えやすくなります。「こんな失敗するなんてとんでもない」とその事実を必要以上に深刻にとらえます。そして、「こんな失敗をした自分に耐えられない」と考え、さらに、「こんな失敗をする自分はダメな人間だ」と追い込みます。このような思考は健康な人にはないので、なぜそんなふうに分を落とし込めるのかわからないのですが、当の本人にとっては、つじつまが合っているのです。「～であらねばならない」と考えれば、それを基準にして自分を振り返りますから、「だめな人間」になるのは当然の結果です。それによって、著しい苦痛にまで自らを追い込みます。

「日々是好日(にちにちこれこじつ)」 ～ 雲門文偃(うんもん ぶんえん) ～

中国唐時代、雲門文偃が弟子に問いかけて教えた言葉です。『一期一会』と同じ意味を持ちます。多くの人は、今日も無事良い日でありたいと願います。しかし、現実にはその通りにいかなくて、問題が常に起こります。その日がどんなに風雨であっても、好悪のある日であっても、この日は二度とない一日であり、かけがえのない時です。だから、この日を全身全霊で生きることができれば、これが好日となるという教えです。このように、好日というのは、座して待っていて来るものではなく、自らが主体となって生きて初めて得られるものだということです。私たち人が生きていく上で、唯一コントロールできるこの瞬間を、無理せず懸命に生きることが、好日に繋がります。

マインドフルネススキルトレーニング、グループワーク、アサーション・トレーニング実践編は、**参加者3名以上で実施**します。

参加申込をいただいても、希望者が3名に満たない場合は実施しません。その際はお知らせいたします。ご了承ください。

受講生募集!

場所: 梅田相談室 料金: 4,000円(税込)

グループワーク体験の会「四季の会」共催

9月6日(日) 10:00 ~ 11:30

○テーマ 「月で遭難した時」

●場所 阪急西宮北口

平成27年3月～平成27年8月

アサーション・トレーニング 理論編

8月2日(日) 13:00 ~ 14:30

*感情の表現について

8月30日(日) 13:00 ~ 14:30

*怒りとアサーション



平成27年9月～平成28年2月

アサーション・トレーニング 理論編

9月13日(日) 13:00 ~ 14:30

①アサーションとは

9月27日(日) 13:00 ~ 14:30

②なぜアサーティブになれないか

アサーション・トレーニング 実践編1

9月20日(日) 13:00 ~ 14:30

○内容 「何を話したらいいかわからない」あなたに

●募集人数 8名(申込み先着順)

新規募集

マインドフルネス スキル トレーニング (全10回)

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

