

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2016 6月号



良好な夫婦関係を維持するために (3)

女性は古代から自分の家族や自分を守るために「共感」能力を身に付け、女性は喋ることが必然でした。この共感を求める周囲への配慮は、ストレスとなりやすく、喋ることはそのストレスを追い出す効果もあるのです。女性が喋ることによって生まれる「快」は、女の存在を維持する目的を持って、人類の長い歴史を通して記憶され、遺伝子に刻まれていきます。

女の脳は男とは異なって、脳梁とよばれる脳の左右をつなぐ部分の太さが男より太く、脳の左右の情報が通りやすく、様々な事柄を把握して言葉が次から次に出やすいようになっています。女は喋ることによって、脳からドーパミンとよばれる快感を呼ぶホルモンを放出します。女にとって喋ることは、ストレスの発散となり、楽しいという快感につながるのです。

しかし、前交連と脳の部分の太さによって起こる情報の繋がりのは、必ずしもすべて良しというわけではありません。感情の情報は特に不快なものも多くあり、それらの情報が表面に出やすい問題もあります。嫌なことも男以上に溢れ出してきますから、それを発散させるためにも喋ることは必要なことなのです。

受講生募集!

場所：梅田相談室
料金：4,000円(税込)

平成28年5月～平成28年10月

アサーション・トレーニング 理論編

6月 5日(日) 13:00～14:30

③自信とアサーション

6月 19日(日) 13:00～14:30

④基本的アサーション権

※期日変更 7月10日→7月 3日



アサーション・トレーニング 実践編 8

6月 26日(日) 13:00～14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション
(聴く1)

マインドフルネス スキル トレーニング

6月 18日(土) 10:30～12:00

第10回 これからの課題

受講生募集!

美しい国 日本

今から140年ほど前、明治政府は、日本を近代化するために教育に力を入れます。欧米の優秀な教授を見つけて、当時の総理大臣より高い給料で多くの先生を招きました。その中に、アメリカのエドワード・S・モースという、大森貝塚を発見した考古学者がいました。当時の日本の様子を述べたモースの記録が残っていて、日本の町はゴミがなく、いかに美しくきれいかを書いています。彼は、アメリカの外交官でもあって、当時の世界の主要な都市をほとんど巡り知っていました。パリにしても、ロンドンにおいてもニューヨークにしても、ゴミの多い悪臭の町であったと言います。その彼が、日本のどこを歩いても、ゴミのない臭いもない清潔な町であることに感心しています。彼の記録では、江戸の人は毎朝貝の入ったみそ汁を飲んでいるけれど、それを食べた後の貝殻は一体どこへ始末していたんだと不思議がっているそうです。現在の私たちは、町に勝手にゴミを捨てないということは当たり前になっていますが、これは、今始まったことではなく、既に何百年も前から、日本人に備わった伝統とでもいべき心構えであろうと思っています。

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 白菊ランドビル512
Tel 078-917-6880

