

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2016 9月号



「変わることは自分にある」と考えられたら、変わる。

「わかるはかわる」という言葉は、心の底からわかれば、人は変わりますよ、という思いから発したものです。カウンセリングの世界には、わかるというカウンセリングと、どうしたらよいかというカウンセリングがあります。精神分析や来談者中心療法のカウンセリングは、「わかる」ことを目的とし、これを洞察療法と言います。これに対して、どうしたらよいか問うカウンセリングは、行動療法が主です。

認知行動療法は、どうしたらよいか为中心となりますが、現在の認知行動療法は、洞察を含むところまで発展しており、洞察療法に入れてよいでしょう。洞察とは、心の問題がどこに存在しているのかを、個人の歴史を通してわかる作業をするものです。その背景がわかれば変わることが可能となってきます。このために、自分のストーリーを作りながら治療する、ナラティブセラピーという療法も存在します。

どの療法をとるにしても、変えることができるのは自分であるということを理解し、その一瞬一瞬を大切に生きていけるようになれば、精神的安定はずいぶん違ったものになるでしょう。この一瞬を作り出すのは自分自身であるという自覚が、苦痛を解放してくれます。「わかるはかわる」は、自分が主人公であることが、原則です。

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

9月 4日(日) 13:00～14:30

⑨言語表現のための心構え

9月 18日(日) 13:00～14:30

⑩非言語的アサーションの要素



アサーション・トレーニング 実践編 10

9月 25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2〉

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編 (全10回)

9月 17日(土) 10:30～12:00

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編

※基本編に参加された方が参加できます。

9月 17日(土) 14:00～14:50

第3回 「感情を知る」の実践

田中角栄の言葉

スーパーの書籍売り場で見つけた「田中角栄100の言葉」という本に、大変面白い言葉が書いてありました。

田中角栄はロッキード事件に絡んで政界を去りましたが、彼が総理大臣として行った事業には優れたものが数多くあります。私が地縁も知人も全くない関西に来たきっかけは、田中角栄の日本の教育施策に従って創設された兵庫教育大学だったことから、なにか懐かしくページをめりました。そこには田中角栄の短い言葉が書かれていました。「我が国の前途に思いをめぐらすとき、私は一夜、沛然としてうつ豪雨に心耳を済ます思いであります。」「新聞で信用できるものが3つある。死亡記事に株の値段、それにテレビの案内欄だ。この3つにうそはない。」本当の情報をもっている立場から、あやふやで嘘が多い情報で騒いでいる新聞記事への猛烈な批判です。

私が一番印象に残ったのは、この言葉でした。「ロッキードで多くの人間が去って行った。世の中そんなもんだ。でも残ってくれた人たちがいた。地元の無名の支援者だ。日頃何も言わない人たちが、残ってくれた、私の宝だ。」

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
Tel 078 - 917 - 6880

