

# 阪神カウンセリング・ラボ

## ニュースレター

2017 10月号



### ストレスは初期のうちに対処する

ストレスには、「物理的ストレス(暑さ、寒さ、騒音、長期間労働等)」、「科学的ストレス(酸欠、化学反応、医薬品等)」、「生物的ストレス(ウイルス、病原菌等)」、「精神的ストレス(人間関係、経済的状況等)」などの要素があります。このうち、精神的ストレスが最も多いストレスと言えます。そのほとんどが人間関係によって生じるストレスです。

ストレスは、必ずしも悪いものではありません。適度なストレスは、生理反応を活性化し、活力を生みます。問題は、極度のストレスや、小さなストレスであっても継続的に持続するストレスです。人間はストレスに対抗するシステムを持っていますが、継続的に起こるストレスに対する対抗システムはもっていません。

ストレスを受けると、ストレス反応を起こします。これも必ずしも悪いものではなく、自分の身を守るために必要な反応です。食欲がなくなる、胃腸の調子が悪くなる、血圧が上がる、頭痛、発熱などです。ストレスを受けたら、初期のうちに対処しておくことが大切です。

### ★マインドフルネス体験参加 募集

マインドフルネスに関心を持っている方、復習編に体験参加してみませんか。10月9日、29日に参加希望の方は、お電話でお知らせください。現在参加されている方がどなたかお誘いくださいでも結構です。

### 1万円からでよろしかったでしょうか？

お店で、お金を支払うときに「カードをお持ちですか？」とよく聞かれます。この時私は、「おもちじゃないです」と答えます。すると、店員さんは「ああ、そうですか」と言って支払いに応じようとするので、「これおもちじゃないですけど」と言ってカードを見せます。その時、大笑いする店員さん、ムツとする店員さん、最後までこの人何言ってるのと愛想笑いする店員さん様々です。最近このギャグを使っていた漫才があったので、今はやめました。コンビニなどで一万円札を出すと、「一万円からでよろしかったでしょうか」とか「一万円からお預かりします」とか言われます。いつからこんな言い方が使われるようになったのでしょうか。「一万円からでなく、私からなんだ」と言いそうになるのを我慢しています。先日は、コンビニで振込用紙を出したところ、「一枚からでよろしかったでしょうか」と言われ、ますます不思議になりました。

### 受講生募集！

場所:梅田相談室  
料金:4,000円(税込)

### 平成29年8月～平成30年1月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

10月 1日(日) 13:00～14:30

③人権としてのアサーション

10月 22日(日) 13:00～14:30

④考え方をアサーティブにする

### アサーション・トレーニング 10

10月 8日(日) 13:00～14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション  
(台詞づくり)

### マインドフルネス トレーニング(新) 全8回

10月 15日(日) 13:00～14:30

第4回 音と思考のマインドフルネス

11月 5日(日) 13:00～14:30

### マインドフルネス トレーニング 復習編(新)

10月 9日(月) 15:00～15:50

10月 29日(日) 14:00～14:50

料金:3,000円(税込) <復習編>

★マインドフルネスを体験してみたい方は、一度。

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-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@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

