

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 12月号



## マインドワンダリング (心がさまよう) とは？

ストレスは、外在的に存在しています。諸所の状況、環境、人間関係などです。ストレスを悪化させてしまうのは外在的ストレスではなく、個人の問題が大きく影響します。個人の問題には、考え方や人間関係調節や感情調節の問題があります。それ以外に、ストレスを悪化させてしまう個人の問題として最近明らかにされているのは、マインドワンダリング (心がさまよう) です。マインドワンダリングとは、考えても仕方がないようなことを、気づかずにいつまでも考えていることを指します。このマインドワンダリングを、誰でも一日のうちほぼ半分は行っていると実験でも明らかにされています。考えても仕方がないこととは何でしょうか？ 大きく5つあります。「過去」「未来」「他人」「症状」「性格 (遺伝的に形成される)」です。これらは、変えようとしても100%変えることはできません。「え、変えられないの？」と思う方があるかもしれませんが、変えられません。100%無理なことを考えているのですから、苦しみは増幅します。この改善が心理療法の目的でもあります。

## 受講生募集！

場所:梅田相談室



2018年9月～2019年4月  
アサーション・トレーニング 理論編

12月 9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 理論編 参加者募集

2019年5月  
アサーショントレーニング理論編第1回目が始まります。参加をご検討ください。

## マインドフルネス トレーニング 復習編

12月 9日 (日) 18:00 ~18:50

料金: 2,000円 (税込)

ボディスキャンとアクセプタンスコミットメント療法

復習編に体験参加してみませんか。お電話でお知らせください。

## ドイツの偉大な哲学者オイゲン・ヘリゲルとスティーブ・ジョブズ (詳しくは1月の四季の会で話します)

オイゲン・ヘリゲルは、1924年、東北帝国大学に哲学者として招かれます。彼は、禅に興味をもって、その理解のために日本の「道」が禅につながっていることを知り、弓道を習い始めます。ヘリゲルは、西洋の弓射やピストルと全く異なることを知り、稽古に励み、6年かけて弓の道を追い続けます。その弓道の求道過程を書に残します。それが「弓と禅」という本です。ヘリゲルは、新カント学派やハイデルベルク学派で著名な学者でしたが、死ぬ直前これまで残した全ての書物論文を焼却してしまいます。世界的な哲学者の書がすべて焼き払われたのです。そのヘリゲルの唯一残された書が、日本で書かれたこの「弓と禅」だったのです。この書をアップルの創始者、スティーブ・ジョブズが読み、世に紹介されて脚光を浴びました。ヘリゲルが弓と苦闘している初期に、師範のヘリゲルに伝えられた言葉は、「あなたにそれができないのは、呼吸を正しくしていないからです。」「息を吸い込んでから、腹壁が……」以下の話は1月四季の会で、お楽しみを！

## 阪神カウンセリング・ラボ

<https://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.@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.@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

