

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 3月号

ストレスの話

ストレスは、適度なレベルの時に処理できれば、生理的反応を活性化かし、それを達成していくための活力を生み出します。問題は、ストレスが強大であったり、小さなストレスでも持続するものであったりする場合です。人間は、短期的にストレスに対抗するシステムは持っていますが、継続されるストレスに対抗するシステムは持っていません。

人がストレスを受けると、ストレス反応が起こります。これはストレスから、自らを守るための防御反応です。ストレスの種類に関係なく、共通のストレス反応が起こります。身体が痛くなったり、食欲がなくなったり、胃腸の調子が悪くなったり、高血圧になったりします。これらはすべて脳が関係しています。

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

3月 10日（日） 13:00 ～14:30
⑦言葉以外のアサーション

2019年 アサーション・トレーニング 理論編 参加者募集

2019年5月12日（日）から、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。
参加希望の方は、お知らせください。

マインドフルネス トレーニング 復習編

3月 16日（土） 17:00 ～17:50
料金: 2,000円（税込）

マインドフルネストレーニングの基礎練習
復習編に体験参加してみませんか。

前日までにお電話でお知らせください。

雑記 天才はどうして生まれるのか

天才とは何かという研究は、昔からなされてきました。そして、天才はどうして生まれるのかという研究も同時に行われてきました。天才について書かれている本を読んだ時の結論は、天才がなぜ生まれるのかわからないが、天才といわれる人の共通点は、およそ10歳頃までに読んだ読書量が、他の子どもたちに比べ圧倒的に多いということでした。では、圧倒的な読書量があれば天才になれるのかというと、そうではありません。音楽や絵画などの芸術あるいはスポーツなどで、天才といわれる能力を発揮する人達がいます。彼らは、私たちがどんなに努力しても追いつかない、とてつもない力を発揮できます。彼らのほとんどは、ある程度の懸命な努力はしますが、あっという間に凡人には及ばない途方もない力を発揮します。天才には、その能力を発揮するために、何らかの「穴」が開くのだという説がありましたが、最近私は、この説に異論をもつようになりました。（続）

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.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

