

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 7月号

柔軟な基本的生物学的傾向を生かすコーピング

人は、欲求が特に強烈な時、欲求をごく容易に絶対的“ねばならない”にエスカレートさせる傾向があります。これは、心を悩ませる「基本的・生物学的傾向」と言えます。これを改善するために有効なのは、「選択能力と、イラショナルな考え方を明らかにし、これに挑戦し、変える能力」でしょう。これを有効に使うために、コーピング思考は参考になるかもしれません。それらの例は、以下挙げるような言葉です。

「私は強く、これに対処できる」

「だからなんだというのだ」

「時には悲しさ、不安、恐れを感じてもいいのだ」

「今はつらいが、やがてこれも切り抜けるだろう」

「私はこれを乗り越えることができるし、へこたれもしない」

「この気持ちはやがて消え去るので、そのままにしておけばよい」

「私の思考は私の人生をコントロールしない。私自身がコントロールするのだ」

「自分の恐れに対する方法を学ぶチャンスだ」 など

受講生募集!

場所:梅田相談室

2019年5月~2019年12月 アサーション・トレーニング 理論編

7月 14日(日) 13:00 ~14:30

③人権としてのアサーション

8月 18日(日) 13:00 ~14:30

④考え方をアサーティブにする

8月は
18日に変更

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が始まっています。

参加希望の方は、実施前日までにお知らせください。

マインドフルネス トレーニング 復習編

7月 20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

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。

言葉の威力

私たち人間は、他の動物と異なって、言葉を持っています。この言葉は、人類の長い歴史の中、さまざまな困苦を通り抜け、その成果を喜び、勇気を身につけることを繰り返し行い、培われてきました。苦しい時には励まし合い、嬉しい時には分かち合い、私たち人間を存続させる原動力となったのです。だから、言葉には威力があります。その言葉の力は、人間の生きる原動力となりますが、人間を形成している個体そのものより、それを支えているエネルギーに反応するのです。個体の最小単位、原子や更に最小の素粒子にしても、そこから取り出せるエネルギーの総力は、原子爆弾を何個も作れるほど膨大なものと言われています。そのエネルギーが人間の存在に影響を与えています。「ありがとう」「いいなあ」「うれしい」「ええやんか」「おもしろい」など、その言葉を口にすると、人間の個体が活性化します。ただし、心の底から信じて表現することができた場合です。

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

