

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 8月号

認知行動療法におけるコーピングとは？

うつ病など、精神的な安定をめざす認知行動療法は、今ではメジャーな心理療法として採用されています。認知療法における認知の改善は、その状況をどうとらえるかという直接的な思考だけでなく、それを後押ししてくれるような考え方が重要だと言われています。それがコーピングと言われるものです。コーピングとは「対処する」という意味です。認知療法におけるコーピングは、「認知的再評価型コーピング」と言われるもので、いわゆるポジティブシンキングです（その他にも4点ほどのコーピングがあります。その詳細は次回記述します）。

現実的に対処していくために、各自が思いつくりやすいコーピングを実施するとよいでしょう。それにはコーピングリストを作るとよいと思います。例えば、「何かをするコーピング（体を動かす、趣味、入浴等）」「何かを思い描くコーピング（行きたい場所や旅行の想像、好きだった人のことを思い出す等）」「セルフトークコーピング（大丈夫、大丈夫、わたしにはできる等）」。「頭がぐるぐるし始めたら、ぜひ試みましょう。

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

8月 18日（日） 13:00～14:30

④考え方をアサーティブにする

9月 8日（日） 13:00～14:30

⑤アサーティブな表現（1）

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

8月 17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。

人のスタートは、不安から始まる！

人がこの世に誕生した時、まず最初に行うことは、「ギャー」と泣き叫ぶことです。赤ちゃんが誕生する時になぜ泣き叫ぶかは、生きるための恐怖があるからです。これまで母親の胎内では、えら呼吸をしていました。誕生の瞬間、そのえら呼吸ができなくなり、肺呼吸をしなければなりません。これまでの方法では息ができない恐怖から、ギャーとなくのです。その瞬間、肺呼吸ができるようになります。もし泣くことができなかつたら、その赤ちゃんは、この世で生きていくことができなくなります。だから、どんな人もスタートは、生きるか死ぬかの恐怖から始まるのです。この恐怖が強烈にあるので、その後の母親の優しい言葉や柔らかい乳房から受ける愛情は、生きる喜びを感じさせる安心感につながります。ですから、人間の生命は、不安や恐怖から発した、喜びの伴う安心感が主であり、健康な人はその生物学的メカニズムが、その後の基軸となります。

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

