

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 9月号

弁証法的行動療法とマインドフルネス

阪神カウンセリング・ラボでは、2012年から弁証法的行動療法を取り入れています。弁証法的行動療法は、もともと、境界性パーソナリティ障害や感情調節が困難な人のために開発された手法です。怒りのようなネガティブな感情は、一旦起きてしまうと、コントロールが非常に難しいために、これまでの認知行動療法では適応できないところがあります。それを補うという意味でも、優れた方法です。

弁証法的行動療法のスキルトレーニングは4つあり、そのうち、苦悩耐性スキルとマインドフルネススキルは中核的なスキルとして位置づけられています。これらは、あるがままを受け止めるトレーニングとも言えます。苦悩耐性スキルの中核的なスキルが「徹底的受容」です。徹底的受容とは、起きた出来事に対して価値判断したり批判したりしないで認識するトレーニングです。徹底的受容とマインドフルネスは、あるがままを受け止めるという点で同じですが、徹底的受容は、瞑想法を中心とするマインドフルネスとは異なった方法で習得していく有効なトレーニングだと評価しています。

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

9月 8日(日) 13:00～14:30

⑤アサーティブな表現(1)

10月 13日(日) 13:00～14:30

⑥アサーティブな表現(2)

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

9月 21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。

驚き! 科学の進歩

先日、恒例の24時間テレビを見ていたときのこと。生まれつき左手首から先がない少年が、野球に励んでいる放映がありました。この少年は、球を捕り投げる時、瞬時にグローブを持ち替えて見事にさばき、バットもすばらしいのです。しかし、少年は、両手でバットを振りたいという思いをもっています。そこへ、義手を制作した会社が、その少年に提供する場面がありました。その義手をつけてみると、自然と義手の指が動き、驚く少年。なんと、「つかもう」と思うだけで(つまり脳からの指令があると)筋肉に電流が流れ、それにセンサーが反応して義手の指が動き、バットを握ることができるようになるという特別な義手なのです。これは、人間が意志を持った途端、電流を起こすエネルギーが生じるという、これまで、カウンセリングの中で何度もお伝えしてきた、「思い」の力を再認識した場面でもありました。

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.i@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

