

2020 3月号

「することモード」に切り替える

ストレスを感じたときに、できるだけ短い時間で解決できれ ば、次の行動につながり、意欲的にもなれます。ですから、ス トレスは決して悪いものではなく、積極的な生き方につながる 重要な事柄でもあります。ストレス反応には、三つの段階があ ります。最初の段階を、警告反応期と呼びます。ストレスを感 じた最初は「ショック相」といい、ちょっと慌てる状態です。 その後「反ショック相」に移行し、この時期にストレスを処理 できれば、ストレスは、その人に生きる体験となりやすいので す。この最初の段階で解決できないと次の「抵抗期」に移りま す。心の問題を引き起こす人のほとんどが、この「抵抗期」に 入ってしまいやすいのです。なぜかというと、考えても仕方の ないことをあれこれ考えて、心がさまよって過ごしてしまうか らです。その持続は、心の病気につながってしまうのです。そ ういうときは、「することモード」に切り替えるとよいでしょ う。「することモード」とは、何かしらの行動のことを指しま す。何でもよいから動くのです。これこそ、「マインドフルな

menon en en en en en en

小坂の「ありがとうの日記」から

場所:梅田相談室



2020年2月~

アサーション・トレーニング 実践編

参加希望がある場合、実施いたしますので、 ご連絡ください。実際の生活に役立ちます。

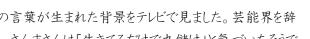
2020年 アサーション・トレーニング 理論編 参加者募集

2020年4月11日(日)からアサーション・ トレーニング理論編 が新たに始まります。 参加ご希望の方は、お知らせください。 (お申込みが現在2名います。あと一人以上 参加くだされば実施しいたします。)

マインドフルネス・トレーニング

令和2年 3月21日(土) 18:00~18:50

興味のある方は、どなたでもご参加可能です。 基礎的なことをお伝えいたします。



明石家さんま「生きてるだけで丸儲け」 明石家さんまさんのこの言葉が生まれた背景をテレビで見ました。芸能界を辞 めようかと悩んで師匠に相談した時、師匠に言われた言葉から、さんまさんは「生きてるだけで丸儲け」と気づいたそうで す。その時の気づきがその後のさんまさんの生き方となっています。

法然 「覚悟があればやめなさい。 覚悟がなければ、できないで申し訳ないというお詫びの気持ちを持ちなさい。」 **ひろさちや** 「努力は自分なりの努力でよい。他人に比べて良く励むことではない。」

小坂忠 アンデルセン選手(ロサンゼルスオリンピック、マラソン選手)のことで「勝利者はいつでも傷つき悩みながらそれ でも前に向かう。必ずしも一番になることが勝利者ではない。」

阪神カウンセリング・ラボ

*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

https://www.hanshin-cl.com/

*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

