

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 6月号

脳には柔軟性がある

心理療法は、薬物を使用しないで、良くなる方法を、100年以上も苦闘してきた科学的なアプローチです。これまでの心理療法の主流は、人間の脳の可塑性を使って治療してきました。人の苦しみがどこから来るのか、そのためにどうしたらよいか等自分の問題に気付いて、何とかしたいと思った時に、その可塑性が生きます。つまり適切な心理療法を受ければ、その人の持つ可塑性によって、変わるということです。心の病気に陥った時は、どうしたらこの不安や苦痛の状態から立ち直れるのかを真剣に悩んでいますから、カウンセリングを受けやすい状況が本人に生まれています。しかし、人によっては、心の病気だと気が付かないようなこともあります。パーソナリティ障害は、「普通」を軸にしたスペクトラムの極端な端にいる状況の人を指します。この場合は、特に、よほど治そうという意志がないと治療を受けることはありません。しかし、本人が治したいという意志を持てば、柔軟な脳を変化させ、これまでと異なった生き方が生まれます。脳はそれだけの柔軟性があります。

「わかるは かわる」

この時世の影響で、かなり時間のゆとりが生まれました。そこで、心理療法に関して、自分の考えをまとめようと思いました。心理療法家を対象にするか、クライアントさん向けに書くかを悩みましたが、後者にしました。少しでも「わかる」ことが起これば、生きる力になるということを願って書いています。この作業を始めるに当たって、四季の会の時にSさんが発表してくれたマインドマップにヒントを得て、KJ法で、書き物の構成を整理しました。これまでの講演や作文の記載事項を1000ほどのカードにし、それを分類し、書き始めました。「わかるは かわる」ことがいかに大切かということが「わかる」ようにまとめたいと思っています。

受講生募集!

場所：梅田相談室



アサーション・トレーニング

理論編 実践編

2020年度のアサーション・トレーニングは、そろそろ再開したいと思っています。新型コロナウイルス感染の様子をしばらく見て、募集を再開したいと思います。

マインドフルネス・トレーニング

令和2年 6月は実施しません



阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.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

