

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 7月号

## 社会学習理論 - アルバート・バンデューラ -

私たち人間が学習によって得られる進歩は、脳のさまざまな領域で見られます。前頭皮質はその一つで、報酬と罰を用いることで学習に重要な役目を果たします。これらの脳の仕組みに従って私たちの行動が生まれます。少し複雑な行動、例えば自動車の運転やピアノの演奏は、他人から何かを学び、それをまねして学習します。こうした脳の働きの一面を、アルバート・バンデューラは、「社会学習理論」で説明しています。「ある大人がピエロの人形を殴っている様子を動画で子供に見せ、その後、ピエロの人形がある部屋に連れていくと、その子供はピエロの人形を殴り始める。」という実験です。テレビではよく、犯罪の残酷な場面や状況を詳細に映像で報道されていますが、この負の映像を見た影響は少なくありません。例えば、いじめの結果自殺した事件を詳細にテレビで放映すると、その後、いじめにあった子供の自殺件数が増すことはよく知られている事実です。

「わかるは かわる」は瞬時に訪れることがあります。

カウンセリングの成果が出るのは、クライアントさんが「わかる」という瞬間を迎えた時です。心の病気が改善していく「わかる」瞬間はいつ訪れるかわかりません。人それぞれに、その人独自の「わかる」があります。この「わかる」のために、心理療法を用いてカウンセリングを行います。この心理療法の良し悪しよりも、クライアントさんが何とかしようと懸命な取り組み（学習やトレーニング）を集中して行っているときに、「わかる」瞬間が生まれます。このことは、これまでの様々な臨床体験で、クライアントさんが私に教えてくれた貴重な宝物です。「わかるはかわる」「わからんはかわらん」です。

**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

参加希望者がいる程度ありますが、新型コロナウイルス感染の状況をもうしばらく見て、募集をお知らせいたします。

## マインドフルネス・トレーニング

令和2年 7月は実施しません。



## 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**

