

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 8月号

## 宇宙は人間が存在しなかったら存在しない

若い頃、「夕焼けは人間が存在する前から美しかったか？」という点で、論争した記憶があります。当時、弁証法的唯物論が思想の主流でしたから、世界の根底は物質と説いた唯物論者は、「夕焼けは人間が存在しなくても美しい。」と主張しました。「美」は、人間が存在するよりもっと根源的なことであり、人間が存在しようがしまいが「美」はあるのだという考え方です。当時、私はそう決めつけていたかもしれません。一方、「美」は人間があってこそ生まれるもので、人間がいなかったら「美」は生まれず、と世界の根底は心と説いたのが唯心論者です。

最近、インターネットの情報で、「宇宙は人間がいなかったら存在しない。」ということを知ったとき、確かにそうだと思います。しかし、人間をはじめ物質の根底にある「膨大なエネルギー」、それは何なのか、そこに何があるのかわかりません。その根底は「空(くう)」かもしれず、「愛」や「美」であるかもしれません。

## 「ありがとう」の日記から (悩んだら、その流れを止める方法)

人間の行動は、脳と深い結びつきを持っています。不安や哀しみを持った時に、脳に仕込まれている「不安にどう対処するか」という生物学システムを起動させます。このシステムが活性化すると、身体症状や精神症状が出ます。その結果、脳に大きな負担を抱えた状態になります。この状態を改善するにはどうしたらよいか、それはコンピューターと同じです。コンピューターが動かなくなるほどおかしくなったら、スイッチを切れば元通り復元します。マインドフルネスは、このコンピューターのスイッチを切ることと同じ働きをします。すると、幸せなことを考え行動するスイッチが入りやすくなります。

## 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

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 8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](mailto: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

