阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020　11月号

アフォーダンス理論

ラジオに、「武田鉄矢の今朝の三枚おろし」という番組があります。そこで、「アフォーダンス理論」という話題がありました。

アフォーダンス理論とは、アメリカの心理学者、J・J・ギブソンが提唱した、認知心理学における概念です。物が持つ形や色、材質などは、そのもの自体の扱い方を説明しているという考え方です。例えば、湯飲みとコーヒーカップでは、その形に合わせて人は手を添えます。野球もゴルフも、それが求めている結果が出るようにできているというものです。ゴルフで球が飛ばないのは、ゴルフの器具というアフォーダンスに従わず、人間の勝手な理論や思考で打つために思うように飛ばないのだと。けん玉もしかり。

そこで、けん玉を購入して、その理論の実証をしたいと思いました。あれこれ考えずに、無の心境でけん玉を上げると、とがった棒の先にグラグラと揺れて、入りました。一度として成功したことがなかったことです。入った瞬間は驚きでした。次の朝は、一発でストンと入りました。

言葉より、強烈な　「心」で「わかる」

人が変わるためには、「わかる」瞬間があることが大切だという思いで、カウンセリングを行ってきました。この「わかる」は、思考を主として考えがちです。思考で「わかる」は、試行錯誤を通して、わかる瞬間が生まれます。これに対して、心でわかるということもあります。心でわかるのは、一瞬です。例えば、意識集中法は、一回の施術で、それまでの症状が消えることもあります。それは繰り返す試行錯誤でわかったのではなく、体を通して、心からわかった瞬間が生まれるからです。東大の認知療法の教授に意識集中法の話をしたときに、「『洞察』が起こってますね」と言われました。洞察とは、治療やその人の努力で、ある時、一瞬にしてわかることです。それによって、改善の光が生まれます。

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**