

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 5月号

わかるは かわる ～トレーニングを繰り返していく中で起こる「気づき」が大切～

阪神カウンセリング・ラボでは、クライアントさんが少しでもよくなることを願って、クライアントさんに有効だと考える心理療法を用いてカウンセリングをおこなっています。その基盤は、「わかるは かわる」です。学習によって得られる知識は大切ですが、それをファイル等にしまい込んでいるだけでは変わりません。得た知識をもとに、練習をするスイッチを入れることが変わるきっかけとなります。

練習する中で、「気づき」が起こります。数回のカウンセリングで起こる「気づき」によって、それ以降の相談がいらなくなることもあります。「気づき」によって精神的な状態をよくするだけでなく、人生を見つめ変革していく力を得る人もいます。

「気づき」は、最初は、今までと比べると楽になったというようなことから起こります。そこには、何か変化が起きています。この変化が何かを考えていくと、また新たな「気づき」が生まれます。気づきが「わかる」となり、変わることができるのです。よくなる人は、理解のうえに「練習」をし、「気づき」を得ています。

医療従事者を対象とした講演会

の依頼をいただきました。

令和4年6月25日(土)
大阪市中央公会堂 において、
お話をさせていただきます。

このような依頼をいただき、大変
ありがたく思っています。
今後ともご要望があれば、可能な限り
積極的に取り組んでいきたいと思っ
ています。

医療従事者向けコミュニケーション講演会 「マインドフルに生きる」～ストレス低減法～

【概要】

コロナ禍で多くの人が働き方の変革を迫られている中、その最前線で今まで以上にハードな仕事を求められる医療従事者の方々。様々な要因による**ストレス**でモチベーションが下がり、**離職**する方が増えているのが現状です。特にその中でも**人間関係のストレス**が多いです。新型コロナウイルスが猛威を振るう今だからこそ、最前線に立つ医療従事者の**ストレス**の改善に努めることで**仕事を楽しみ、自分の力を最大限発揮**できるように知識を提供することで一人でも多く医療従事者の方を励ましていきたいと思い、今回の講演会を開催致します。

【マインドフルとは】

私たちは、今の瞬間を生きているようでいて、実は過去や未来のことを考えて、「**心ここにあらず**」の状態が多く時間を占めています。特に、**過去の失敗や未来の不安**といった**ネガティブ**なことほど、考えを占める時間が長くなりがちです。つまり、自分で**不安やストレス**を増幅させてしまっているのです。こうした心ここにあらずの状態から抜け出し、心を「**今**」に向けた状態を「**マインドフルネス**」といいます。

【講師】

阪神カウンセリングラボ
臨床心理士 「小坂茂」先生



経歴
・徳島文理大学 人間生活部
心理学科 教授
・医療法人財団 幸生会
理事(精神科病院)心理療法室長
・徳島県教育委員会、問題を抱える
子どもの自立支援運営協議会委員
著書
・「The Beum Test」
ユニオンプレス社 2008年(単著)
・「バウム・テスト」
ユニオンプレス社 2004年(単著)
・「生きる力を培う学校教育の創造」
日本教育センター 1984年(共著)
・「学ぶ力をひらく授業づくり」
泰流社 1986年(共著)など

◎日時 6月25日

18時半開演 19時スタート 20時半終了(懇親会あり)

◎参加費 無料(100名限定)

◎場所 大阪市中央公会堂 大阪市北区中之島1-1-27

◎主催 大阪CONNECTLIONS Liberty Generation 支部

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-cl@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

