

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2025 5月号

平静な瞬間を創るマインドフルネス

当相談室で実施しているカウンセリングは、現在、マインドフルネス・トレーニングが主となっています。これは、「心」の安定を作り出していく心理療法です。

これまで、学校での授業や講演会、相談に来られた方に、「あなたの心はどこにありますか？」という質問をしてきました。おそらく万を超える人に聞いたと思いますが、その中で最も多かったのは、「胸」に手を当てる人でした。何か嬉しいことや困ったことなどが起きると、心臓がドキドキしますから、心は心臓にあるという反応は理解できますが、心臓に心はありません。

次に多かったのは、「頭」「脳」と答える人です。人間が生きていく中で、その状況を考え、その思考に反応する喜びや不安や怒りなどの感情を起こすというように、「思考」と「感情」は深い関係があります。頭に心があるというのは、当然の反応です。

認知療法は、理性的な心と感情的な心の安定に役立つトレーニングです。当相談室で採用しているマインドフルネススキルトレーニング、「弁証法的行動療法」では、理性的な心と感情的な心の他に重要な心として、「賢明な心」を挙げています。「賢明な心」とは、理性的な思考と感情の両方をもとに、自分の人生について健康的な判断をする能力であり、直感のようなものとされています。そして、直感と賢明な心は、内臓、またはお腹のあたりからくる感覚としています。腹部には、脳の次に複雑な神経網があることがわかっており、賢明な心の決断をする場所として科学的証拠に支持されている可能性があると言っています。

リネハンが創設した「弁証法的行動療法」は、治療の非常に難しい「境界性パーソナリティ障害」を治した成果があり、世界から注目された心理療法です。このマインドフルネス心理療法「弁証法的行動療法」の最初の学習は、「徹底的受容」という概念です。「その出来事を価値判断したり、自分や他人を批判したりしないで、あるがままに受け止める」この瞬間をつくることが重要だとしています。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒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

