

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 25 年 2 月号



## ストレス対処法 (4)

### 「ストレスを受けたら」

うつ病は、ストレスにはまってしまう以下の行動で起こりやすくなります。

ストレスのどツボにはまってしまうのは、次の3つの言動です。

一つ目は、ストレスがあるのに気づかなかつたり、ないものにしたりする行動です。現代社会でストレスがない社会はありませんから、それに気づかない行動は、ストレスにさらされてしまいます。

二つ目は、ストレスにこだわる思考や行為です。あれこれ考えた強いこだわりを持ってストレスから抜け出そうとしても、逆効果です。

三つ目は、ストレスを受けた時、「嫌だなあ」と考えることです。嫌だと思おうが、思わないでいようが、ストレスは存在します。

以上の三つはストレスをさらに増加させる、「どツボ」パターンです。

## 般若心経

### 「観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄」の解釈

観自在菩薩とは、観音様のことです。観音様が、その霊眼で、生命の内奥を見通してみると、それは五つの要素から成り立っており、その根源は「空」なるものだと見極められた、という意味です。

観音菩薩とは、悟りの知恵を意味します。観音様は、その人その人の苦しみに応じて、自在に変化して、救いの手を指し伸べられます。そのために、三十三の姿に化身されます。聖観音、千手観音、十一面観音、馬頭観音など、様々な観音様がおられます。

菩薩とは修業をして悟りを開いた仏様を指します。弥勒菩薩、普賢菩薩、文殊菩薩、地藏菩薩など、まだまだたくさんの菩薩様があります。この菩薩は三つの姿を意味するものがありますが、それらは次の話としましょう。

## 境界性人格障害の最善のトレーニング 「弁証法的行動療法」

マシュー・マッケイ等が開発した「弁証法的行動療法」は、境界性人格障害の人の感情調節に有効な心理療法といわれています。境界性人格障害は、治療が困難なため、医者によっては「性格だから」と言われて、まともな対応をされないことがあります。マシュー・マッケイは、人格障害の人を対象に、認知療法を手段として実施していました。認知療法は、感情調節のために、不具合な思考を改善しようと試みるトレーニングなので、耐えられないほどの感情の暴走が始まると、冷静な思考改善では対応が難しくなります。この点、「弁証法的行動療法」は、思考に焦点を当てず、感情暴発の決定的瞬間を乗り切っていく可能な対処法をトレーニングするというプログラムで組まれています。

## 契約会社の 社員の皆様へ

相談室利用 2月の特典  
アサーショントレーニング  
5回まで無料！

以下のような利用の仕方があります。

- ・アサーショントレーニング
- ・上手な人間関係の作り方
- ・恋愛相談
- ・疲れをとる方法
- ・楽に生きるイメージトレーニング
- ・魔法の言葉のかけ方
- ・自分の性格を知りたい
- ・問題解決方法の習得 など

## バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 2月11日(月) 祭日  
13:00~16:00
- 料金 5000円
- 場所 梅田相談室  
グループワーク室
- 講師 小坂茂  
「バウムテスト」著者
- 対象 初心者向け  
(興味ある方ならどなたでも参加可)



阪神カウンセリング・ラボのホームページにつながります。