



思考の悪循環 「魔法の考え」

精神的に不安定になりやすい人の問題は、考えすぎにあります。過去や将来のことをあれこれ考えます。何か失敗があると、それを深く反省して、その反省をもとに、将来失敗しないように、そこまで考えるかというところまで対策を練ります。その思考は、めったに起こらない事ですから、問題が発生しないことが多く、一時の安心感が得られます。それは成功体験と言えます。ところが忙しくて考える暇のないような時に、ちょっとした不具合が生じることはあります。そうすると、考えなかったので問題が生じたのだと反省して、また将来のことを心配してこれまで以上に考えるのです。

そういうことを幼少時から繰り返し、安心しようとする対策法を「魔法の考え」といいます。この「魔法の考え」という対策法の厄介なことは、問題は一つも解決せず、むしろ精神的に不安定になるだけということです。心の安定のためにはこうした思考に気づいて、考える時間を可能な限り少

受講生募集！

場所：梅田相談室 料金：4,000円(税込)

グループワーク ～人間関係づくりの自己理解トレーニング～

7月19日(日) 13:00～14:30

○テーマ 「ひらく」

●募集人数 8名(申込み先着順)

平成27年3月～平成27年8月

アサーション・トレーニング 理論編

7月12日(日) 13:00～14:30

* 言語表現のための心構え

7月26日(日) 13:00～14:30

* 非言語的アサーションの要素



期日変更！

8月9日(日)→ 8月2日(日)に変更します。

8月の実施は、2日(日) 30日(日)です。

アサーション・トレーニング 実践編

9月から再開します。

(実践編1からまた始めます。)

「極楽浄土は、みなみにある」

～ 一休禅師の智慧 ～

一休さんは、子どもの読み物のなかでも、どんちのきく小僧さんで有名です。子どもの頃、そういった物語を何度も読んで、楽しかったことを覚えています。その一休さんに、僧侶が質問しました。「極悪浄土は、どこにあるでしょうか？」一休さんはその返事として、「極楽浄土は、みなみにある」と答えました。するとそこに居た僧侶たちは、「極楽浄土は、太陽の登る東ではないか」とか「極楽浄土は、太陽が沈み、来世の一切を司っている阿弥陀如来のおわす西にある」とか「お釈迦さんが入定されたときに、北枕であったから、極楽浄土は北になる」というように、南にあるはずがないと反論しました。しかし、一休さんは、「いや、極楽浄土は、みなみにある」と答えました。極楽浄土とは、宇宙のどこかにあるという場所を指すのではなく、それは人間の「み(身)」のうちにあると言われたのです。人が幸せを感じて笑えば、それが極楽浄土であり、幸せは地球上の具体的な場所にあるわけではない、人間の中にある、すなわち、「みなみ」にあると教えたのです。こうしたすばらしいどんちを効かせて仏の教えを伝える智慧に、後世の人々にも共感できるものがあるのでしょう。

阪神カウンセリング・ラボ

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

<http://www.wakaru-ha-kawaru.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

池永クリニック内

Tel 078-917-6880

