



受講生募集!

場所: 梅田相談室 料金: 4,000 円(税込)

「四季の会」秋

グループワーク体験の会

9月6日(日) 10:00 ~ 11:30

○テーマ 「月で遭難した時」

●場所 阪急西宮北口 ACTA西宮北口東館6階

●費用 (会場費等) 1,500 円

生きる価値とは 人生の構成要素

人が何のために生きているかを考えると、最終的には困惑しか生まれません。なぜなら、人の存在理由と宇宙の存在理由はそれほどかけ離れたものではないので、なぜという問いかけは、究極の追求となってしまいうからです。

「なぜ」という疑問についてとことん考えていくと、精神的不安定につながりかねません。ですから、

弁証法的行動療法を受けた人には、価値へのコミットという章がありますが、そこではWilsonがまとめた、「人生の構成要素」が記載されています。それらは、「家族」「親業」「友人や社交生活」「仕事」「教育やトレーニング」「レクリエーションや楽しみ」「精神性や宗教」「市民権や社会生活」「自己管理」「芸術性や創造性」です。それらの人生の構成要素に生きる意味を置いて、懸命に生きることが大切ではないで

平成27年9月~平成28年2月

アサーション・トレーニング 理論編

9月13日(日) 13:00 ~ 14:30

①アサーションとは

9月27日(日) 13:00 ~ 14:30

②なぜアサーティブになれないか

アサーション・トレーニング 実践編 1

9月20日(日) 13:00 ~ 14:30

○内容 「何を話したらいいかわからない」あなたに

●募集人数 8名(申込み先着順)

マインドフルネス スキル トレーニング (全10回)

3名以上希望者がありましたので9月から実施します。

参加申込受付中です。

「四摂事(ししゅうじ)」 ~仏教の教え~

四摂事とは、菩薩が人々を助けるための四つの徳を指します。これを人間がやっても、さまざまなものから応援を得られるといえます。

四摂事とはまず、「布施摂(ふせしゅう)」です。物質的な贈り物をするのも考え方や教えることも含まれます。二つ目は「愛語摂(あいごしゅう)」です。いつも穏やかで自分を愛し人を安らかにさせる言葉で接することです。三つ目は「利行摂(りぎょうしゅう)」です。自分の行いによって周りの人々を富栄えさせることです。四つ目は、「同事摂(どうじしゅう)」です。周りと同じような服を着て、同じように労働することです。この四つの徳を菩薩だけでなく現世を生きている私たちが行うことで、自らの人生を充実させ人々を豊かにさせることができるというのが釈迦の教えです。

マインドフルネススキルトレーニングは、参加のお申込が3名以上ありましたので、実施いたします。

グループワーク、アサーション・トレーニング実践編も、参加希望者が3名以上になれば実施いたします。是非お申込みください。

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-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

池永クリニック内

Tel 078-917-6880

