

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2016 1月号



第3世代の認知行動療法 認知行動療法+マインドフルネススキル

1960年代初頭に創始された認知療法は、さまざまな領域で使用される心理療法として発展してきました。人間の心の問題は、特定の理論や方法ですべて説明できるというようなものではありません。小宇宙的存在である人間の心の問題を何とかしようと考えて、心理療法が発展してきました。カウンセリングには、精神分析や来談者中心療法のように「なぜそう考えるのか」という洞察療法と、行動主義理論のように「どう考えたらよいか」という方法があります。それらの理論や方法は、時代を経てそれぞれ改善発展してきました。認知行動療法は、後者の「どのように考えたらよいか」という心理療法の主流ですが、行動の変容を目指す認知療法から、洞察を目指す論理療法に進展してきました。洞察を更に確かなものにしていくために、現在の世界の最先端の認知行動療法は、マインドフルネススキルトレーニングを採用しています。

阪神カウンセリング・ラボでは、2012年から、認知行動療法に、マインドフルネススキルトレーニングを採用しています。両方をぜひご体験ください。

受講生募集！

場所：梅田相談室
料金：4,000円(税込)

平成27年10月～平成28年3月 アサーション・トレーニング 理論編

1月17日(日) 13:00～14:30

⑥非合理的思い込みとは

1月31日(日) 13:00～14:30

⑦言語表現の上手・下手

2月7日(日) 13:00～14:30

⑧言語表現の二つの側面



アサーション・トレーニング 実践編3

1月24日(日) 13:00～14:30

○内容 気持ちを伝える

マインドフルネス スキル トレーニング

1月16日(土) 10:30～12:00

遊ぶカラス

私が精神科病院に勤務していたころのお話です。仕事場の居室から、運動場が見えました。その運動場の奥に位置する空から、一羽のカラスが急降下をして、地上すれすれで何かをくわえて空に舞い上がり、再び空からくわえたものを落とすというのを繰り返していました。しばらくしてから、カラスが何をくわえていたのだろうと見に行きました。すると、そこにはプラスチック製のチョコレートの筒が落ちていました。カラスは、その筒を空から落として、地上すれすれでくわえ、それをまた上空で落としては地上すれすれでくわえるという、「遊び」をしていたのです。

遊びというものは、それをするから何かを得られるという原始的な行動ではないので、高等な動物、すなわち霊長類のような動物しかしないとされています。しかし、カラスは鳥類でありながら、遊びをすることのできる動物であるということを知られた出来事でした。現にさまざまな動物実験で、カラスは大変賢い鳥であることが確かめられており、犬や猫よりも知能が高く、人間の2～3歳の幼児程度の知能があるとされています。

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

