

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2016 10月号



マインドフルになるために ～ 想起を捨てる ～

マインドフルネススキルトレーニングはもともと、チベット禅宗の僧侶の影響を受けたジョン・ガバット・ジンの疼痛の治療から広まった心理療法です。NHK 番組「キラーストレス」が全国放送され、日本でも認知が高くなりました。

人が精神的に不安定であることの最も大きな原因は、思考によるものです。困った事が起こると、つらいと考えることは自然です。この時の思考が不適切であると、必要以上に苦痛を生み出します。この時のつらさの指標を10としましょう。大抵はこの指標のつらさで対処していくこととなりますが、厄介なことはこれに「想起」という昔の苦痛が重なってしまうことです。例えば、昔の苦痛が悲しさに関係したものであると、今起きている悲しみの苦痛が、昔の悲しみを想起させます。この昔の悲しみの苦痛を10としましょう。そうすると、現実には起きている思考と現実には起きていないと昔の思考「想起」が重なり、苦しみの指標10と10が合わさってしまいます。これは単純な足し算ではなく、掛け算の苦しみとなります。つまり $10 \times 10 = 100$ の苦痛となります。想起の苦しみが10以上であればさらに苦痛が増します。現実の思考は仕方ないとしても、「想起」は切り捨てていかななくてはならない理由はそこにあります。

受講生募集!

場所: 梅田相談室
料金: 4,000 円(税込)

平成28年5月～平成28年10月 アサーション・トレーニング 理論編

10月 2日(日) 13:00～14:30

①感情の表現について

10月 16日(日) 13:00～14:30

②怒りとアサーション



アサーション・トレーニング 実践編 11

10月 30日(日) 13:00～14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション
(ロールプレイ3)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編 (全10回)

10月 15日(土) 10:30～12:00

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編

※基本編に参加された方が参加できます。

10月 15日(土) 14:00～14:50

第4回 「人生の価値・願い」の実践

「あ」から「ん」で表記される日本語は宇宙を表している

日本語の表記は、「あ」から始まって「ん」で終わります。言葉というのは、私たちが生きている世界のあらゆるものを表現できるようになっています。つまり、各音の組み合わせで、宇宙のすべてを表現し語れるようにできているのです。哲学の命題を解き明かす時、われわれ人間は、言葉で語れるものは語る必要があり、言葉で語れないものを語る必要はない、と説いたのは20世紀最大の哲学者と言われた、ヒトゲンシュタインです。彼が言うように、私たちが宇宙を語る時に、言葉は宇宙のすべてを表していると考えると、日本語の順は、素晴らしい語順になっています。「あ」という宇宙を語る始まりから、宇宙の終わりを示す「ん」でしめていくのです。「阿吽(あうん)」の呼吸で有名な仁王像や狛犬は、一方が口を開いた「あ」で表現され、一方が「ん」で口を閉じて表現されています。ここからは、俗世間と異なる神聖な宇宙、神仏の領域に入る結界の合図となっているのです。小学校に入って、何気なく、「アイウエオ……ん」で学んでいる日本人は、言葉で表記される宇宙を自然に学んでいるということになります。

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-cl@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町1-7-4 白菊ランドビル512
Tel 078 - 917 - 6880

