

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2016 12月号



ストレス反応のプロセス

ストレスには、次の3つのプロセスがあります。

1. 警告反応期
2. 抵抗期
3. 疲憊（ひはい）期

ストレスは決して悪いものではなく、最初の「1. 警告反応期」の内で処理しておけばよいのです。この時期には、「ショック相」と呼ばれる時期があり、この時はストレスにうまく対応できていないために、一時的に生体機能や抵抗力が弱まります。ストレスがその人の限界を超えるものでなければ、「反ショック相」に入ります。この時期は、生体機能は急速に回復し、抵抗力を取りもどします。したがって、ストレスは、この「反ショック相」のうちに解決しておけば、心身ともによい面が見られるのです。

この警告時期を過ぎると、次の「2. 抵抗期」に入ります。この時期は、ストレスと活性化された抵抗力との間に均衡が保たれている状態です。何とか維持はしていますが、新たなストレスがかかるとこの均衡はたちまち破れてしまいます。この均衡を維持するために、薬物、アルコール、ギャンブル、食べ物、買い物、ゲーム、セックスなど嗜癖的行動が起きやすくなります。あるいは強迫的行動がこの時期から始まります。

この時期をうまく処理しないと、次の「3. 疲憊期」に入ります。ストレスに対する抵抗力の限界を超えてしまい、生体機能の低下や適応障害、心身症、うつ病など精神的疾患を引き起こすのです。

受講生募集！

場所：梅田相談室
料金：4,000円(税込)

平成28年11月～平成29年4月 アサーション・トレーニング 理論編

※参加希望者が少ないため見合わせています。
集まり次第実施します。

アサーション・トレーニング 実践編 1

12月 11日(日) 13:00～14:30

○内容 自分の気持ちを確かめる(1)

★これまでの参加に関係なくご参加ください。

日常のコミュニケーションをテーマにし、台詞作りやロールプレイをしながら進めます。アサーティブなコミュニケーション力を身につけていきましょう。

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編(全10回)

12月 17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。

12月 17日(土) 14:00～14:50

第6回 「思考の特徴を知る」の実践

日本語の妙意

「あいうえお」で始まる日本語は、戦後の国語教育から出てきたものです。それまでは、「いろはにほへと」でした。「あひ」のまえは、「いろ」だったのです。「いろはにほへと」がいつから始まったのかは明らかではありません。一説によると、弘法大師が作ったのだとされていますが、これとははっきりしていません。「色は匂へど散りぬるを、我が世誰そ常ならむ、有為の奥山けふ越えて、浅き夢見し酔ひもせず」と無上の世を表現しています。この「いろは」に関しては、朝鮮の李寧熙(イヨンヒ)は、七文字ずつ並べて、最後の文字をつなげると恐ろしい意味になると解釈しています。「いろはにほへと ちりぬるをわか よたれそつねならむういのおく やまけふこえて あさきゆめみし よひもせず」最後の節だけ5文字の末になりますが、順に末語をつなげてよむと、「とがなくてしす」となります。何の罪もなく死んだけれども、私を罪に追いやったあなたが、今は栄えているかもしれないが、何時まで栄えている世の中とは限りませんよ、という恐ろしい怨念の詩になってきます。

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

