

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 2月号



ストレスを持続させないために

ストレスは、どんな時でも誰にでも起こりうるものです。従って、ストレスはあるものとして扱う必要があります。気づかなかったり意識的でないものにしたりますと、ストレスがたまり、大変な事態が心身ともに起こってきます。ストレスを感じたらそれなりに適切に処理しておけば大丈夫です。同じストレスを浴びているのに、動じる人とそうでない人がいます。この違いは何でしょうか。これにはいくつか理由がありますが、ストレスに対処する内面の強化がなされていることが大きな理由です。内面の強化とは、ストレスがあってもそれに適切に対応する方法をいくつも持つことです。ストレスを感じた時に対処する方法を挙げてみましょう。幾つもの(30も40も)持っている人は、ストレスに強い人です。この文章を読んだ後に、ストレス解消の方法を書いてみてください。一つや二つではストレス対処としては少ないでしょう。

認知のあり方としては、コーピングと言って、ストレスそのものに対処しているわけではないのですが、思考で崩れないようにそれを補強する考え方や思いをもっていると、ストレスに案外タフに耐えることができます。「だからなに?」とか「今は苦しいがやがてこれも去っていく」とかというような考え方です。

2月節分 鬼の話

鬼については、勢力争いに敗れた一方の勢力だという説があります。その説に従えば、その争いに勝っていれば天照大神のように、日本人の信仰の対象になったかもしれません。ある地方では、節分に「鬼はうち、福はうち」と言って豆をまく習慣があるそうです。民俗学者の柳田國男は、鬼は鉄の産地に住む山人だと言っています。「鬼に金棒」の金棒というのが、実は産鉄民族の証拠というのです。節分で言う「鬼は外、福は内」の「福」は鉄を「吹いて」鉄を作るという訳で、吹く鉄そのものは必要だが、その鉄を掘り出してくる人の方はいない、その土地を支配する「鬼」という人間の存在を否定し、そこに産する鉄を支配する。これが「鬼は外、福は内」の意味だというのです。鬼の姿を見ると、腰に虎のふんどしを着け、頭は牛の角、手には金棒となっています。これら丑寅の方角は、鬼門とされる方角に当たります。手に持つ金棒は産鉄民だという事を示唆しているという説です。

私が、関西に来て初めて知った節分の巻寿司は、鬼の金棒に見立てているという説もあるそうです。金棒をかじり取られてしまったら鬼はたいしたことはないのですから、鬼に襲われることもないということでしょうか。

受講生募集!

場所:梅田相談室
料金:4,000円(税込)

平成29年2月~平成29年7月 アサーション・トレーニング 理論編

2月 12日(日) 13:00~14:30

①アサーションとは

2月 26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3

2月 19日(日) 13:00~14:30

○内容 会話を楽しくする工夫(1)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編(全10回)

2月 18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(全10回)

※基本編に参加された方が参加できます。

2月 18日(土) 14:00~14:50

第8回 「つらい連鎖の解消」の実践

阪神カウンセリング・ラボ

* 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

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

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

* 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

Tel 078-917-6880

