

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 3月号



徹底的受容

徹底的受容というスキルは、精神的安定のために大変重要なスキルとなります。これは、リネハン(米)が弁証法的行動療法の中で紹介しています。弁証法的行動療法では、苦悩耐性スキルの最も重要なスキルとして位置づけられており、人が苦悩に陥った時、または苦悩に陥らないために、まず「徹底的受容」が効力を発するというのです。「徹底的受容」とは、その時起きている事象に関して、良いとか悪いとか価値判断をしない、また自分や他人を批判しないで、あるがままを受け止めるスキルです。そうすると、その瞬間、ある程度の安定した心構えができるので、その状況にどう対処したらよいかの可能性が生まれやすくなります。

この「徹底的受容」というスキルは、100年以上も前に日本の森田正馬が開発した森田療法の「あるがままを受け止める」と同じです。森田は、禅の研究者である鈴木大拙の禅の考え方をもとにしています。この禅の修行法を心理療法の中に組み込む形で、100年もたった今、欧米で認知されるようになりました。欧米のそれは、チベットの禅僧からヒントを得たジョン・ガバット・ジンを参考にしています。いずれにしろ、森田療法で言う「あるがままを受け止める」と、神経症状が治るというアプローチと基本的に同一のものです。

バカの話

関東では「バカ」、関西では「アホ」と言います。同じ意味ですが、関西で言う「アホ」の方が、柔らかい感じがするのは、私を感じるニュアンスなのでしょうか？ 関西に居る方に聞いてみると、関西の「アホ」では、まだ関東の言う「バカ」にはならないのだそうです。「アホ、ボケ、カス」がついて初めて関東の「バカ」と一緒になるのだと言っていました。吉本新喜劇のオクレさんの、「アホー」というギャクがありますが、全ききめないですね。「アホ」と同じ意味に「おろかもん」という言葉があります。「愚か者」の「オロ」という言葉には、「おおざっぱ」という意味がありますから、人間あまり大雑把すぎるとこの種の人間ということになるのでしょうか。「イヤーンバッカーン」の「バカ」という言葉がありますが、これは言っている方も言われている方もバカなことをしているということになります。こいつのを痴態と言いますが、この「痴」という漢字が、「バカ」という意味をもちます。梵語で、mahaを莫迦、馬鹿という漢字に当てはめたのだと言われています。このうち「バカ」を馬、鹿にしたのは、秦の始皇帝時代の話です。この話はまたの機会に……。

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

3月 12日(日) 13:00～14:30

③自信とアサーション

3月 26日(日) 13:00～14:30

④基本的アサーション権



アサーション・トレーニング 実践編4

3月 19日(日) 13:00～14:30

○内容 会話を楽しくする工夫(2)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編(全10回)

3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。

3月 18日(土) 14:00～14:50

第9回 「生きる智慧」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

