

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 4月号



徹底的受容と思考

徹底的受容というスキルは、弁証法的行動療法の中で開発したものであるとして紹介されています。しかし、これは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、逆輸入されたスキルという事は前回書いた通りです。

徹底的受容を邪魔するものは、思考です。その思考が考えても仕方がないようなことなら、必ずネガティブな感情が伴います。それに伴い思考もネガティブになるという悪循環をとるようになります。この思考は、単に音声を発しているだけでなく、意味をもっているという事が重要です。その意味は単純に国語的に理解する程度のものでなく、意味内容を含んでいて、それに脳は反応しているという事です。

「つらい」という言葉は、「つらい」という言葉だけを発しているのではなく、「つらい」という言葉の中にある、状況や内容や実際の記憶などが絡まっています。「つらい」と発した途端、脳がそれらすべてを受け止めているという現実です。これは、人がネガティブな音声を発したら、その音声のもつ意味に従って脳が率直に反応し影響を受けるということになります。

徹底的受容とは、その思考を止める有効なスキルとなるのです。

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

4月 9日(日) 13:00 ~14:30

⑤日頃の考え方とアサーション

4月 23日(日) 13:00 ~14:30

⑥非合理的思い込みとは



アサーション・トレーニング 実践編5

4月 16日(日) 15:00 ~16:30

○内容 気持ちを伝える いつもと時間が違います

マインドフルネス スキル トレーニング基本編(10回)

4月 15日(土) 18:00 ~19:30

いつもと時間が違います

マインドフルネス スキル トレーニング実践編(10回)

※基本編に参加された方が参加できます。

4月 15日(土) 14:00 ~14:50

第10回 「これからの課題」の実践

寒いけど寒くない話

先日、ドアを開けて外に出た瞬間、北風が吹き、私はつい「サムー」と声を上げました。これは普段カウンセリングでお伝えしている「徹底的受容」、または「行動時のマインドフル」という対応ができていないと気づき、この練習をするチャンスだと風を待ちました。ほんの少しして次の風が吹いた時、「風が吹いている」と言葉で言いました。すると不思議なことに、「サムー」と言った時ほど寒さを感じなかったのです。これはなぜだろうと考えました。私の結論は、徹底的受容の効果だということです。寒いと発すると、寒いという言葉のもつ意味がこれまでの体験や記憶と合わさって脳が活性化され、寒さを必要以上に感じさせるのです。ところが、「風が吹いている」と観察すると(=「徹底的受容」をすると)、寒いという瞬間の出来事に左右されずに、寒さを観察するゆとりが生まれ、さっきほど寒くない現実が生じたのだと思います。徹底的受容は、症状や苦痛な状況で実践することにたいへん困難がありますが、そのような時に実践できるようになるために、このような日常の簡単なことで練習するとよいと感じた出来事でした。

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.i@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
Tel 078-917-6880

