

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2017 6月号



マインドフルネスによる脳への影響

マインドフルネス瞑想は脳の細胞に影響を与え、細胞そのものが鍛えられるという興味ある報告が最近盛んに発表されています。その中で「島(とう)」と言われる部位が活性化されることが明らかになっています。人が猛暑の中で汗だくの状態の時にふっと風が吹くと、さわやかな涼感を感じます。こうした時の心の働きをマインドフルネスと呼びます。マインドフルネスは、不安感やストレスを鎮め、リラックス感や統制感を高め、幸福感をもたらすとされています。こうした状態をMRIによって脳の構造を撮影して得られた研究では、「島」の体積が大きい人ほど、マインドフルネスの傾向が強いことが分かっています。(村上等 2012年)「島」とは、共感のような一瞬にしてその状況を把握することを可能とする脳の重要な部位です。マインドフルネス自体が、その一瞬をありのままに受け止めるトレーニングですから、一瞬の状況把握を可能とする「島」の細胞が開発され、その働きが活性化されることは理解できます。マインドフルネススキルトレーニングは、「島」だけでなく、その他の脳の細胞に影響があることも分かっています。気が向いたらマインドフルネススキルトレーニング実践編にご参加ください。

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

6月 11日(日) 13:00~14:30

⑨言語表現のための心構え

6月 25日(日) 13:00~14:30

⑩非言語的アサーションの要素



アサーション・トレーニング 実践編7

6月 18日(日) 13:00~14:30

○内容 アサーティブな言い方(2)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編

参加者募集中

3名以上の参加希望があれば実施します。

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編 (新)

6月 17日(土) 14:00~14:50

料金:3,000円(税込) <実践編>

日本人道徳

戦後の若者が享受したのは、「自由」であったと述懐しています。封建的なこれまでの思想や行動を「反動」と一蹴して、様々な自由を作り出そうと行動しました。公教育での道徳の時間では、戦前の悪しき習慣の復帰だとして退けられ、ひたすら自由奔放で自己主張のある現代人の追及に主眼が置かれていました。その結果、先進的な団塊世代の見落としたものが道徳でした。団塊の世代が表に立ち暴れた数十年の時代はあっという間にすぎ、戦後70年という平成の現時代に入ってみると、やはり日本人は日本人だという道徳的な傾向は確実に守られていることが分かります。「人に迷惑をかけない」「礼儀」「親切」「清潔感」など、海外からも評価される日本人らしさが、今の若者にも確実に引き継がれています。こうした道徳的な民度は、戦後の世代が暴れた数十年ではいかんともしがたい日本の深く長い歴史から来ているものだと思います。例えば江戸時代に100万人いた江戸の牢獄に15年間一人も入る人がいなかったという治安のよい記録があり、清潔感では、室町時代に宣教師として来たザビエルが、世界で一番清潔な国だと驚いていたという記録があります。民度は、長い年月で心の中に作られます。

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-c.l@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

