

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 7月号



ストレスを悪化させるマインド・ワンダリング

ストレスには、その原因が明確な場合があります。一般的にうつ病やその他の心の病に陥る時のストレス源は4つあります。悲哀、加重負担、仕事等の期待に応えられない、人間関係の不調です。これらのストレスにさらされているのが現代人ですが、さらにストレスを悪化させている仕組みが私たち人間の中にあるのです。それは、記憶力や想像力です。失敗をすればあれこれ悩むし、次失敗しないよう反省します。その反省に基づいて次どうすればよいか想像力を働かせます。

このような過去の記憶や未来の想像を働かせている普段の何気ない生活の中で生まれるストレスについて、最近の報告があります。

「人間が過去や未来のことをあれこれ考えるのは、将来の計画を立てるものです。しかし、そうしている間、ストレス反応がずっと続いているのです。どんどん脳をむしばみ、心の状態を悪くしてしまいます。(ハーバード大学心理学者 ブルース・マキューアン)」

このように過去や未来をあれこれ考えてしまう状態を、マインド・ワンダリングといいます。人間が誰でもしている記憶力や想像力を働かせることが、ストレスを増産しているというのです。マインドフルネスの有効性はここにもあります。

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

7月 2日(日) 13:00 ~ 14:30

①感情の表現について

7月 9日(日) 13:00 ~ 14:30

②怒りとアサーション

アサーション・トレーニング 実践編 8

7月 16日(日) 13:00 ~ 14:30

○内容 心が動かされる話し方(1)

マインドフルネス スキル トレーニング (新) 全8回

8月から新たに始めます

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編 (新)

7月 15日(土) 14:00~14:50

料金:3,000円(税込) <実践編>

平成29年6月22日の出会い

偶然とはすごいものだと感じた一日でした。この日、私は、明石池永クリニックで心理テストをし、駅近くで昼食をとった後、姫路まで足を延ばし、書写山園教寺に向かいました。山上までロープウェイに乗り、そこからバスで本堂近くまで行きました。バスを降りた辺りで、どこか見覚えのある60過ぎの男性が目にとまりました。30年前私が教師をしていた頃、一緒に働いていた先生に似ていたのです。声をかけようかと思ったのですが、何せ30年の年月が経っています。人違いかもしれないと思い、その時はそのまま本堂に上がりました。でも、もしもう一度出会ったら今度は声をかけよう、そう思っていました。本堂を回っていると、先の男性が目にとまりました。やっぱりその人でした。30年ぶりの再会。懐かしい同僚と互いに偶然の再会を喜び、当時の話やその後のこと、近況など語り合いました。偶然手にした何とも言えない心地よい時間でした。

その後、奥の院まで歩きました。本堂でご朱印をいただいた時に、その僧侶が、奥の院にチベットで修業した僧侶がいるから、そこに行ってご朱印を書いてもらうといいですよと話されたのです。チベットで修業した僧侶との出会い。大変貴重なお話をうかがいました。この話は、7月30日の四季の会でお話します。一瞬のすごさと悟りの話です。

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.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

