

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 2月号



第3世代の認知行動療法

心の問題を改善する科学的な心理療法は、100年以上の歴史をもち、着実に前進しています。西洋では薬物が使えず、ショック療法など、とんでもない治療をされていた時代もありました。やがてフロイトらの精神分析療法によって心理療法は発展してきました。洞察療法と言われる精神分析の発展と同様に、どうしたら良くなるかという行動療法は、行動主義の理論に基づいて発展しました。第1世代は、主として行動理論による行動療法が盛んに行われました。第2世代の認知行動療法は、今から60年ほど前、アメリカのベック教授の「うつ病は思考障害である」という視点から始まり、現在、心理療法のメジャーな方法として扱われるようになりました。60年前は、思考が感情を変えるという原則理論ですが、21世紀に入ってから、感情が思考を変えるという視点が明らかになって、感情から入る心理療法が注目され始めました。それがマインドフルネススキルを取り入れた認知行動療法です。

受講生募集!

場所:梅田相談室
料金:4,000円(税込)

平成30年1月~平成30年5月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

2月 4日(日) 13:00~14:30

②なぜアサーティブになれないか

3月 4日(日) 13:00~14:30

③人権としてのアサーション

アサーション・トレーニング 13

2月 13:00~14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション
(聴く 1-②)

マインドフルネス トレーニング 全8回

第1回 マインドフルネスとは
自動操縦と気づき

マインドフルネス トレーニング 復習編

2月 17日(土) 14:00~14:50

料金:3,000円(税込) <復習編>

★マインドフルネスに関心のある方、**復習編に体験参加**してみませんか。参加希望の方は、お電話でお知らせください。

ホンマルラジオ に出ました

2018年1月24日、「ためちゃんの何となく生きていませんか?」第14回のインターネットラジオ番組に出ました。テーマは「マインドフルネスで今を感じよう」。ゲストは、メンタリストの小玉英明さんと私です。

お話した内容は、ストレスとはどんなものか、そのストレスをそのままにしておくとうなるか、ストレスを処理するためにマインドフルネスが有効なのはどうしてかなどです。人がため込んでいるストレスは、ほとんどが気づかないで起こしているストレスです。そのダメージは計り知れないものがあります。例えば、憎しみ、妬み、怒り、不安、嫌悪、悲しみなどネガティブな思考や感情は、脳がそれらを随時チェックしていて、それらに対処するために、ノルアドレナリンやコルチゾールなどが出ます。それらは毒性の強烈な神経伝達物質です。ですから、ネガティブな思考や感情は、全く気づかないまま、脳にダメージを与えていることになります。そのダメージは、自分を襲うだけでなく、周囲に及び、やがて自らに返ってくるというダブルダメージを食らうことになります。「人を呪えば穴二つ」の言葉どおりです。これを修復するトレーニングがマインドフルネスです。

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.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

