

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 6月号



## 純粋な事実と推論による事実

人が耐えられないほど困った状態に陥るのは、イラショナルビリーフ（不合理な信念）の結果です。その考え方をしていると、さらに惑乱した状態に追いやられてしまうことがあります。イラショナルビリーフがある人は、基本的に3つの思考を携えています。それは、「だめな自分」「あなたが悪い」「こうした環境に耐えられない」という3つの思考傾向を指します。

例えば、上司がその人を叱ると、叱られたという純粋な事実が、「こんな事で叱られた自分は情けない」に始まって、「こんな叱り方をする上司が悪い」に広がり、「こんな環境に耐えられない」にまで進展します。そうすると、最初の純粋な事実から次へ思考を重ねて、推論による事実が変化していきます。いつの間にか、叱られたという大したことのない事実であっても、当の本人にはとんでもない方向に走った推論による事実によって物事を処理する羽目に陥り、大きなダメージを受け

## 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7月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

6月 17日(日) 13:00～14:30  
⑥言語表現の二つの側面・心構え

### アサーション・トレーニング

7月 1 17:00～18:30

○自分の気持ちを確認する(1)  
(ロールプレイは随時実施)

### マインドフルネス トレーニング 全8回

17:00～18:30

第5回 困難と向き合う

### マインドフルネス トレーニング 復習編

6月 16日(土) 17:00～17:50

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。

開催時間を変更しています。

## 曼荼羅と瞑想 -「四季の会」での話(予告)-

瞑想の行とは、心静かに座って呼吸を整え、心を安定・落ち着かせるところから始まります。瞑想が深くなると、思考は動きを止めて、それと共に、心には雑念が消え、空っぽになっていきます。そこでは、意識が消えてゆきます。意識が消えていくと、これまで感じたことのない命の奥底の、ただあるという存在そのものの世界が生じてきます。それが、「空」という次元なのでしょう。マインドフルネススキルトレーニングは、僧侶の行う瞑想とは異なって、その人自身の目標に従って心を落ち着かせるスキルですが、呼吸法を進めていくと、もしかしたらこれが「空」の入口ではないかと思われるような心境に至ることがあります。それはそれとして、僧侶がこの「空」を実感する修行として、純粋に瞑想から到達する方法と、ヨガなどを通して「空」を実感する方法と、カのない僧侶が、曼荼羅を通して「空」を実感する方法があると言われています。だから、曼荼羅とはこの「空」を示すデザインであるということです。四季の会でのお話はその曼荼羅が西洋にも意識されて応用されている事実をお伝えしたいと思っています。

## 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](mailto: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

