

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 11月号



## 「自信がない」「人の目が気になる」という心境の背景

心の悩みを持ちやすい人の特徴としてよく言われるのは、「自信がない」とか、「他人の目が気になる」ということです。この二つは連動しています。自信がないから、人の目が気になるのです。反対に人の目を気にしない人は、自信をもって生きていると言えそうです。この違いはどこから生まれるのでしょうか。

それは経験から繰り返し学んだ結果といえます。自信は、主体的な働きかけによる体験から得られていきます。主体的な働きかけというのは、自分の率直な欲求に基づいています。しかし、何かしら他者の要求に基づいていると、徐々に自分自身が分からなくなってきました。思春期ころまでは、勉強ができるとかスポーツができるとか他人の評価でそれなりにやっていけても、他者との共同で仕事をこなすことを要求される成人の世界では通用しなくなってきました。自分という存在が明確になっていませんから、様々な問題が発生すると、どうしてよいかわからず、ますます他者の目をうかがいます。集団の討議でも、案外自分の意見がよくわかっていないということが頻繁に起こります。これらの事態が心の病気に発展しやすくなるのです。

## 受講生募集！

場所:梅田相談室

2018年9月～2019年4月  
アサーション・トレーニング 理論編

11月 11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 理論編 参加者募集

2019年5月

アサーショントレーニング理論編第1回目が始まります。参加をご検討ください。

## マインドフルネス トレーニング 復習編

11月 18日(日) 19:00～19:50

料金：2,000円(税込)

アクセプタンスコミットメント療法を中心に実施します。

復習編に体験参加してみませんか。お電話でお知らせください。

## 漢字の成り立ち

50歳以上の世代は、テレビ世代と言われています。私もこの世代を代表する、25歳?を超えた年齢ですが、近ごろは特定の番組以外見なくなりました。それで、暇なときには、インターネットを通していろいろな情報を集めています。その中でYouTubeは結構面白いです。最近ハマっているのは、「武田鉄矢の三枚おろし」というものです。その中に、漢字の話というのがありました。白川静という言語学者が、甲骨文字や金文を解読して、これまで言われてきた漢字の成り立ちを否定して、新たな見解を主張したのです。その話を武田鉄矢がしていて興味を持ったので、先日紀伊國屋に行って、『絵で読む 漢字の成り立ち』という本を買ってきました。そこには、古代の人々が神や収穫に祈りをささげた様子が絵文字となり、今の漢字につながっていることがきわめて合理的に説明されています。興味のある方はぜひ本をご覧ください。私がこの本を読み終わったら、梅田相談室の本棚に置いておきます。

## 阪神カウンセリング・ラボ

<https://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.@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.@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

