



## 7月特別イベント実施

6月22日、レストラン、エルパンチョは、とても楽しいイベントでした。腹も心も満足の談話会でした。全く新しく、初めての参加の方が、4名もおりました。

ただ、本当に申し訳なく、参加希望者が17名もいまして、10名しか予約が取れない評判のお店で、希望先着順で、お断りしなければならない状態でした。せっかくお申込みいただいたのに、すみませんでした。

しかし、その方のために、再度「グルメ&談話会」を企画します。Yさんの企画です。多数参加ください。

## 今持っている思考や行動は

### 幼い頃の成功体験

現在意識せずに考えたり行動したりしているパターンは、そのほとんどが、幼い頃に体験したことを繰り返していることが多いということです。

たとえば、よく物事を心配してよく悩む考える人がいますが、それは、とことん心配すれば、その事態に直面した時に何とかなるだろうと考えているからです。心配したことは実際にはほとんど起こりませんから、それで安心するわけで、その時の安心感を得られた体験が積み重なって、いつの間にか自分の得意な行動として心配することを身につけていくのです。

それではやがて、如何ともしがたい状に追い込まれてしまいます。

## 弁証法的行動療法

阪神カウンセリング・ラボでは、境界性人格障害の方のために、「弁証法的行動療法」を新たにプログラムの中にくみました。アメリカでは、境界性人格障害や感情のコントロールが難しい方のために、最も効果的な方法として認知されています。幼いころの体験と現在の信念との葛藤で悩むことなく、現在を大切にを進めていく方法です。

## 般若心教

「桑田二郎」

この名前に、覚えがある方は居ませんか？「エイトマン」「月光仮面」と言えば思い出す方があるかもしれません。団塊世代が成長するとともに読んだ漫画です。

彼が書いた現在の漫画に、これからシリーズで紹介する「般若心経」があります。筆者は、真言宗を信じているわけではありませんが、般若心経の中には、生きていくうえでとても大切な教えが説かれています。生きていくうえでの様々な苦悩を取り除く仏の教えです。この紙面を借りて、これから少しずつ紹介していきますから、楽しみにしててください。

## 契約会社の 社員の皆様へ

### 相談室利用の仕方

個人カウンセリングの他に以下のような利用の仕方があります。

- ・性格テスト
- ・ストレスチェック
- ・リラクゼーション法
- ・肩こりや痛みの改善
- ・感情のコントロールトレーニング
- ・自己表現トレーニング
- ・イメージトレーニング

### わかるはかわる倶楽部情報

- ・7月27日(金)  
グルメ&談話会  
「レストラン:エージア  
7:30 レストラン前集合  
(梅田相談室隣ビルです)
- ・費用 4000円程度  
06-6147-2533 は常に小坂につながります。
- ・エージア  
06-6450-8211



阪神カウンセリング・ラボのホームページが携帯につながります。

