

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 24 年 10 月号



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

12/2(日)

紅葉にいこうよう



★内容 京都嵐山

清涼寺、天龍寺他嵐山散策

★申込〆切 11月11日

★参加人数 10名(先着順)

★費用

レンタカー代等 3000円、昼 3500円、
+拝観料



思考の暴走の止め方

考えても仕方のない思考を止めるために
次のことをしてみてください。

「(そのことを) 考えないようにする」

すると、どうなりましたか？考えないようにしようとすればするほど、次から次へとその思考が浮かんで来て、かえって思考の暴走が始まります。

思考の疲れに挑戦するためには、合理的・現実的な思考で対応できることが一番なのですが、それがまだ不十分なときには考えて考えて疲れてしまいます。そんな時、焦点を他に移すのがよいでしょう。たとえば感覚やイメージや思考や行動などを利用することです。リラクゼーションでもいいでしょう。これには日常のトレーニングが必要です。このトレーニングを、「マインドフルネス・スキルトレーニング」と言います。一度受けてみませんか？

般若心経

(続き)

その真言は次の如くに説かれた。

羯諦羯諦 羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆呵

(ぎゃてい ぎゃてい はらぎゃてい はらそうぎゃてい ぼじそわか)
般若心経 (はんにゃしんぎょう)

以上が、般若心境の全文をわかりやすく説明したものです。

したがって、般若波羅蜜多とは、「空」の瞑想のことであり、この真言こそ、空の瞑想に至る仏の霊力を秘めた呪文だと言えます。

ですから、最後の「羯諦羯諦 羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆呵」という言葉は、掛け声のようなもので、全く意味を持ちませんが、重要な真言だということになります。それをサンسكريット語で正確に読むと、

「ガティ ガティ パーラガティ パーラサンガティ ボーディスヴァーハー」となります。ここが般若心経の最後を締めくくる心臓部分となります

バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 11/3(土) 13時～16時
- 料金 5000円
- 場所 梅田相談室
グループワーク室
- 講師 小坂茂
「バウムテスト」著者
- 対象 初心者向け
(興味ある方ならどなたでも参加可)



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。