



12/2 (日)

紅葉にしようよう



★天龍寺法話を快諾!

法務部長さんの話が 40 分あります。

★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



ストレス対処法 (1)

ストレスの“どツボ”にはまるのは?

ストレスに対応するには、ストレスをどう扱うかが大切です。そのためまず大切なことは

「ストレスを受けと止める」ことです。

この受け止め作業をしないと、ストレス増加のどツボにはまります。ストレス増加の落とし穴に入る行動は以下の通りです。一つは受け止めようとしないうこと。二つ目は、こだわること。三つ目が、嫌だなあとやること。これらはすべて、ストレスを軽減するどころか、ストレスをため込んで、ますますにっちもさっちも行かない状態に落とし込んでいきます。

ではどうすればよいのでしょうか?は次回。

般若心経

「般若心経」(はんにやしんきょう)

これを詳しく言うと

「摩訶般若波羅蜜多心経」といいます。

「摩訶(まか)」とは、あらゆるものを超越して大なるもの、いうなれば、生命の根源とも、宇宙とも、神ともいえるようなものを指します。

「般若(はんにゃ)」とは、生命の根源のところで目覚める知恵を意味します。「わかるはわかる」の根底にあるような知恵をさします。

知恵にも二つの種類があります。

一つは生命の「苦」から生まれる知恵。

もう一つは生命の「空」から生まれる知恵です。「苦」から生まれる知恵は、人間の文明を発展させる力にもなりましたが、

「苦」によって心を歪められたために悪知恵を発達させることにもなりました。怒り貪り愚かさなど、不幸を広げていきます。大抵そういう人は賢く生きているつもりなので、悲劇に気づかないでいます。

「波羅蜜多(はらみた)」とは、彼岸に至れる状態を指します。煩惱と迷いに苦しむ世界が「比岸(しがん)」であり、煩惱を吹き消し悟りを得る世界を「彼岸(ひがん)」といっています。

「心経」とはこの彼岸に至れる知恵の心臓という意味になります。

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

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。