



ストレス対処法 (3)

「徹底的受容」

「受け止める」作業がどれだけ大切かは、どの心理療法でも言われていることです。

認知行動療法では、ストレス対処法として、「受け止める」ことをまず最初にトレーニングします。この受け止め作業は、心の安定を図るために実に大切な事柄です。

森田療法では、この作業を「あるがままの姿を見つめる」といい、ノイローゼ治療の重要な位置づけをしています。この「受け止め作業」が身につけば、カウンセリングの半分は終了したと言えるほど重要な事柄なのです。

弁証法的行動療法では、「徹底的受容」と言っています。「徹底的受容」とは、ある状況を批判したり価値判断したりしないで、ちょうど鏡を見るように見つめることです。それは、その状況から逃げるのではなく、いったん落ち着いたうえで、問題に立ち向かっていくことを意味しています。

般若心経

「色即是空」の「空」の解釈 「空」と「無」は違う

般若心経の中にある「空」の解釈は非常に大切な事柄です。「空」の概念を、何もなしとか「無」と捉えてしまうと、般若心経は何が何だか分からなくなってしまいます。

「空」とは、生命の神秘の実感を空と表現したのであって、何もないという意味ではありません。実体のない存在ではあっても、存在の無ではないのです。だからこの「空」が非常に重要であって、すべてが「空」だと悟ることが出来れば、あらゆる悩みから解消されるのです。

「色即是空」とは物質現象は実体のないものであり、実体のないところに物質現象が現れるという意味なのです。この「空」の悟りが修業の第一歩であって、僧侶が修業しているのは、このためでもあると言えます。

感情の調節がうまくできない方のトレーニング 「弁証法的行動療法」

マシュー・マッケイ等が開発した「弁証法的行動療法」は、日本に2008年翻訳され、伝えられました。関西では、当相談室以外、取り入れているところはないほどの新しい手法です。これは、次のプログラムで構成されています。①苦耐性スキル②感情調節スキル③人間関係調節スキル④マインドフルネススキル この4つのスキルを繰り返しトレーニングすることで成り立っています。

認知行動療法は、思考の改善を図って、その状況のとらえ方を合理的現実的にしようとする方法です。感情の調節が難しい人は、思考の暴走によって、余計苦しんでしまうことがしばしば起こります。その欠点を克服する大変優れた方法です。

契約会社の 社員の皆様へ

相談室利用 1月も
無料実施します

以下のような利用の仕方があります。

- ・上手な人間関係の作り方
- ・恋愛相談
- ・疲れをとる方法
- ・楽に生きるにはどうしたらよいか。
- ・魔法の言葉のかけ方
- ・自分の性格を知りたい
- ・その時を間違わない問題解決方法の習得

バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 平成 25 年 2 月 11 日
(月) 祭日 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につながります。









