

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 25 年 4 月号



## ストレス対処法 (6)

### 「ストレスにはまる思考」

心の問題を生じやすい人は、心の病気になるやすい問題対処の仕方を身につけています。

例えば次のような対処の仕方です。過去の苦痛や過ち、問題について長時間考えて、何とかしようとする。あるいは、将来の苦痛や過ち、問題について、あれこれ心配して不安を感じながら、そこまで考えるかというところまで心の準備をして対処するなどです。

これらは結果的に心の病気につながるだけで、何の対処にもなりません。また、その思考の背後には、不都合な信念が伴っていて、問題対処の仕方をさらに複雑にし困難にしていきます。

例えば、物事は完璧にこなして失敗してはならないという信念が生まれると、失敗しないように頑張ると言うことが当たり前になります。頑張っても頑張っても如何ともしがたい事柄が発生すると、頑張らなくても何とかするという方法を身につけていませんし、頑張らなくてもよいのだという事は受け入れられないことですから、どうしてよいかわからず、破たんしてしまうのです。

## 般若心経

### 「菩薩と如来の違い」

菩薩とは、あらゆる角度から、すべての人々を救うために、この世にあらわれる仏の化身だということは、前回書きました。ブッダやキリストなど、歴史に刻む多くの聖職者を、菩薩と呼びます。他に、この世において悟りの道へ歩もうとする人、生命の内なる魂を自覚して、自らの霊性を如来に向けて成長させようとする精神に目覚めた人も、菩薩と呼びます。ですから、こうしてこの書き物を読み、自ら悟りを開こうと懸命に生きているあなたも菩薩と言えるのです。その資格はすべての人にあると私は思っています。なぜそう思うのかは、次回の話としましょう。

これに対して、如来とは、仏像としては見ることができるとは、実際には見ることができない仏そのものの姿を言います。仏像として表されている姿は、見えない存在を菩薩と異なった表現で表したものです。

(桑田二郎「般若心経」参照)

## 感情を調節できない人のための「弁証法的行動療法」

「弁証法的行動療法」の中でトレーニングしていくスキルは、マインドフルネススキル、苦悩耐性スキル、感情調節スキル、コミュニケーションスキルの4つです。このトレーニングによって、その瞬間を取りこぼさない心構えを作ろうとするものです。私たちが唯一操作できる時というのは、その瞬間しかありません。わずか1秒前の過去でも、過ぎ去ったものであって、コントロールすることは絶対不可能です。わずか1秒先のことで、人間がコントロールすることは不可能だということは何れでもわかる事実です。それにもかかわらず、多くの人は、過去を思い出し思い悩み、将来をあれこれ心配して不安になって問題に対処しようとしています。こんな対処をしていたら、その間にとても大切なことを見逃してしまい、その瞬間を取りこぼしてしまうのです。

## アサーショントレーニング

- ・上手な人間関係の作り方
- ・さわやかな自己表現の仕方

アサーションのグループワークが始まりました。

4月の実施日は、

4日(木)、14日(日) 18日(木)  
21日(日) 25日(木)

## 契約社員の皆様へ

- ・ストレスは万病のもと、ストレス対策に、是非ご利用ください。
- ・肩こり、疲れ、偏頭痛なども、すっきりします。

## バウムテスト初級講座 受講生募集

- 日時 4月11日(木)  
13:00～16:00
- 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できます)



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。