

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

平成 25 年 5 月号



ストレス対処法 (7)

「ストレスは受け取り方で変わる」

ストレス対処法で大切なことは、ストレスを受け止めるということです。ストレスを「いやだなあ」と感じようが「しんどい」と思って無視しようが、ストレスはあります。だから、「何とかなるだろう」と思って対処する方が、はるかにストレスを軽減できます。何とかなるだろうという対処法は、三つあります。一つ目は、ストレスを吐き出す。二つ目は、ストレスを和らげる。三つ目は、ストレスに立ち向かう。

ストレスを吐き出すということは、誰かに相談することで可能となります。心理相談のできる専門的なカウンセラーに相談できる人は最も安心できるものでしょう。専門的な人でなくても何でも話せる家族や友人を持っていることは大切です。

ストレスを和らげることは、リラクゼーションや趣味、楽しいことなどです。ところが、しんどくなると、これらすら遠ざけてしまいます。こんな時は無理せず、できることをしてストレスを和らげましょう。

三つ目のストレスに立ち向かうことについては、次号で・・・。

般若心経

目指したい第三の菩薩

第一の菩薩とは、如来です。如来とは仏像としては見ることができるけれど、実際には見るできない仏そのものの姿を言うことは前回書きました。

第二の菩薩とは、釈迦やキリストのようにこの世に生きて人々を救う聖職者を指します。

第三の菩薩とは、今この世において悟りの道を歩む人を指します。「生命の内なる魂を自覚し、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ている人」を言うのですから、今この世の中で、悩み苦しみ貴重な体験をしながら、悟りに向けて生き、学習しているあなたは、第三の菩薩に最も近い存在と言えるでしょう。

このように、すべての人が第三の菩薩となるチャンスを持っているのです。般若心経とは、こうした菩薩になるための「空」の実感に至る修行方法だと言えます。そのためには「空」ということがどういうものであるかを知らなければなりません。

(桑田二郎「般若心経」参照)

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

参加者募集！

アサーションのグループワーク
(途中からでも大丈夫です。)

5月の実施日は、

12日(日) 16日(木)

26日(日) 30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 5月23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)

「弁証法的行動療法」の中で最も重要なスキル

「弁証法的行動療法」の中で重要なスキルは、「徹底的受容」と呼ばれるものです。「徹底的受容」ができるということは、マインドフルでいることとほぼ同じことを指し、重要で難しい習得スキルと言えます。私たちは、困難な状況に陥ると、様々な感情や価値判断に流されてしまいます。一旦そうなると、現実の状況からますますかけ離れた対処をしてしまいがちです。また、いらだちや不安を何とかしようとして、呼吸法やその他のリラクゼーションで対処しようとしていますが、感情や思考に影響を受けた状態から抜け出せず、それらの効果が得られないのです。「徹底的受容」とは、その状況を批判したり価値判断したりしないで認識するだけという作業ですから、その受け止め作業をした後の対処スキルはより効果的に作用するのです。



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。