



契約社員の皆様へ

参加者募集！

アサーション グループワーク

(いつからでも参加できます。)

6月の実施日は、 9日(日) 13日(木)
23日(日) 27日(木)

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

ストレス対処法 (8) 「慢性的ストレス状態になると・・・」

疲労には、身体的疲労と精神的疲労と自然のリズムの不調があります。身体的疲労はスポーツの後の疲労といったもので、回復は比較的簡単です。自然のリズムによる疲労とは、女性で言えば生理前の不調や季節の変わり目に対応しないなどを指します。

精神的疲労とは、考えすぎによる疲労です。これが一番厄介です。ストレスをためやすい人は、独特の思考パターンがありますから、厳しい環境の中でももちろんのこと、ほんのちょっとしたことでも、あれこれと考えては、疲労をため込んでいきます。それらはやがて慢性的な疲労となります。こういう状態になると、ほんのちょっとした一押しで、参ってしまう状態に陥ります。これらは動物実験でも人間の観察でも明らかになっていることです。人によってはうつ病や不安障害など神経症の病気を発します。ある人は反社会的行動に出ることもあります。パチンコや買い物依存など依存的傾向が強くなる人もいます。こうならないように早目にストレス対処をしなければいけません。それにはどうしたらよいのでしょうか？今回はこの対処法について述べていきたいと思います。

「弁証法的行動療法」 -苦悩耐性スキルとは?-

「弁証法的行動療法」の中の最初に実施するトレーニングは、苦悩耐性スキルです。苦悩耐性スキルとは、文字通り、何かしら苦悩の状態に陥った時に対処する方法と言ってよいものです。

感情調節が出来なかったり不安に陥ったりしてしまう人は、思考の暴走や思考の増幅をしています。苦悩の状態を、比較的冷静で安定した心構えで対処できるようにならないと、問題の悪循環にはまってしまう。苦悩耐性スキルとは、この瞬間を、いかに安定して対応できるかというトレーニングだと思ってください。従来の感情調節のカウンセリングの中心的方法であった認知療行動法が一番困難な壁を乗り越えるスキルだとも言えます。感情の暴走をしている時に、いくら健全な情報処理の仕方をしようとしても、苦悩に耐える状態を作り出さないと、認知的スキルだけでは対処できないことが多いのです。

受講生募集！

バウムテスト初級講座

- 日時 7月18日(木)
13:00 ~ 16:00
- 料金 5000円
- 場所 梅田相談室
- 講師 小坂 茂(「バウムテスト」著者)
- 対象 興味ある方ならどなたでも

般若心経

「空」とは何かを述べる前に

今、生きているこの世で、この生命のあるうちに理解しなければならぬもの、実感しなければならぬもの、そうしたものがこの生命の奥にある。それを仏陀は「空」と表現した。「法」とも表現した。そして、そこに永遠の心理があるのだと説いた。

般若心経では、この「空」ということをどう実感するが大切であり、この実感により「空」になりきることが悟りの道であることを説いているのです。このことを考えていくときに、私たち人間の存在が、どういうものであるかを実感せねばならず、そのために人間の存在を考えると、仏教でいう一仏一体がよくわかります。この言葉を私は、「人間一人一人に仏が存在し、人間はすなわち仏そのものだ」と解釈していますが、実はその通りなことなのです。神仏の存在を「無限」と等しいと考えると、有限と思える人間一人も実は無限の存在です。

(桑田二郎「般若心経」)

