

## 契約社員の皆様へ

### 『ストレスチェック』 ご利用ください。

詳しくは、別紙をご覧ください。

### 9月生 参加者募集！ アサーション グループワーク

(契約社員の参加者がある場合のみ木曜日に実施。)

7月の実施日は、

7日(日) 11日(木)  
21日(日) 25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 (9) 「ストレス対処に大切なことは・・・」

ストレス対処で最も重要なことは、**ストレスを受け止める**ということです。心の問題を解決していくためにも、「気づき」作業は大切な対処法となります。多くの人はこの「気づき」作業を経過せず、そのままストレスにさらされてしまっています。出血多量の状態に気付かなければ、そのまま動き続け、如何ともしがたくって初めて気づいたとしたら、その時は既に手遅れになっています。身体のストレスは気づきやすいですが、心のストレスはなかなか気づきません。しかし、ストレスフルになっているかどうかを探ることは簡単です。心と身体と行動と症状に出ているからです。

心の状態としては、イライラしたり不安感にさらされた状態になったりしています。身体では、疲れたり痛みが起きたり動悸がしたりします。行動面では眠れない、食欲がわからない、集中できないなどの状態が起こっています。人によっては症状でストレスを示してしまう人もいます。胃潰瘍や過敏性腸症候群、神経症やうつ病、自傷行為や反社会的行為などです。こうした症状のほとんどが、ストレスフルになっているために起こっているのです。ストレスをそのままにしておくと、とんでもない状態におかれてしまうことになります。

### 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 5,000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

### 「弁証法的行動療法」 -マインドフルネススキルとは?-

「弁証法的行動療法」の中で最も重要なスキルというものが、このマインドフルネススキルです。弁証法的行動療法では、マインドフルネススキルを、「賢明な心」と呼んでいます。ちょうど僧侶のように安定した気持ちで庶人に対応する心の状態を指します。おそらく欧米の僧侶は、弁証法的行動療法の中で示されるマインドフルネススキルと同じような方法で修業を積んでいるのだと想像しています。日本の僧侶でいえば座禅を組んで悟りを開いたような心境です。それを、心理療法という科学的な手法で学ぶように工夫されています。

マインドフルネスとは、ある状態を批判したり価値判断したり、あるいはその状況に起きている感情に流されたりしないで、認識して受けとめる安定した心構えを指します。その心構えを通して、適切な対処をすることが可能となるのです。これは簡単なトレーニングではありませんが、弁証法的行動療法は、これを順序よくトレーニングできるように工夫されています。

### 般若心経 「空」とは何か

「空」とは秘にして蜜なるもの。「空」とは「色」の後ろに隠れた力。「空」とは見えざる次元の働き。見えずとも存在を超えて存在するもの。だから「空」は神ともいえる。「空」とは存在成り立ちの理。「空」とは現象をあらゆる法則性。「空」とは縁として働いている力。だから「空」は「法」ともいえる。「空」からすべてのものがあらわれ、「空」によってすべてが成り立ち、「空」の中ですべてが変化していく。そこにおいて宇宙があり、自然があり無常がある。すべての現象の本質が「空」なのだ。「空」—それは生命現象の根源的なもの。そこには個々に分かれた魂のふるさと。そこに神があり仏があり霊がある。あらゆるものの以前に「空」があり、あらゆるものが「空」から成り立ち、あらゆるものが「空」の表れであり、あらゆるものが「空」から出ていく。そして「空」に帰っていく。

