



## 受講生募集！

### アサーショントレーニング

- 日時 第1回 9月8日(日)  
13:00 ~ 14:30
- 料金 3,000円(各回) 全12回  
+本購入2000円
- 場所 梅田相談室
- 対象 コミュニケーションの学びをしたい人  
どなたでも

## ストレス対処法 (11)

### 「ストレス対処とは ストレスを受け止めること」

ストレスを受け止めると言っても様々なレベルがあります。ストレスを受け止めても、「嫌だなあ」とやってしまったのでは、ストレスをさらに強めてしまいます。普通ストレスを受け止めるというのは、心や体や行動に注意して「ああ、ストレスを受けているなあ」というくらいでしょう。いずれにしてもストレスを受け止めたら、「嫌だなあ」から「何とかなるかもしれない」とか「何とかなるだろう」という意識に変化させていく必要があります。ストレスはどんなに避けようとしても必ず存在していますから、むしろ、それをどう扱うかに集中した方がよいのです。そして積極的にストレスに対処していくと、それを超えていくことができ、ワフワフな気持ちが生まれてきます。

この受け止め作業の理想的な状態は、「徹底的受容」と言われる受け止め方です。これは、感情調節のために開発された「弁証法的行動療法」からきていますが、認知行動療法で扱うストレスを受け止めるスキルや認知的スキルの“そのままにしておく”という作業と同じです。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、認識するという事です。私たちはストレスにさらされると、そのストレスに対してあれこれ批判したり考えたりしますが、それをやると、その思考や感情に流されてしまって、適切な解決からますます遠ざかり、ストレスフルな状態になってしまうのです。徹底的受容ができる、精神的にかなり安定します。とても大切な、しかし難しい対応です。

## 般若心経 「空」を実感するには？

「空」を実感するとは、空になりきる事です。それは「空」と一体になることを意味しています。神や仏と一体になる事です。そのために「空」の瞑想が必要です。私見ですが、仏教でいう「悟り」とは、「空」の実感を体験することだと思っているのですが、宗教家から言わせればとんだ間違いだと指摘されるかもしれません。さらに言うと、「空」の実感に至るために、様々な宗教的アプローチがあるのではないかと考えているのですが・・・。

私自身、「前世療法」の創始者、ワイスの方法で使用する瞑想リラクゼーションによって、ほんの一瞬、とてつもない光の世界に突入したことがあります。それが単なる個人のイメージの世界か、密教でいう「空」かどうかはわかりません。が、言葉では言い尽くせないとてつもない世界があるといった体験は、宗教家の世界観には遠く及ばないにしても、少なくとも生きる勇気を与えてくれました。

仏教では、「空」の実感を得るために、長い歴史を必要としていますが、般若心経は、この「空」に至るために、仏の力を借りて得ることによって意外と簡単にできるのだと言うのです。それが般若心経の最後を締めくくる真言の中にあるのです。今回はその真言についてお話しします。

(ちなみにワイスの瞑想法は、キリスト教の僧侶が修行として採用しているものと酷似しています)

(桑田二郎「般若心境」参照)

## 感情調節のための「弁証法的行動療法」 -感情調節スキルとは?-

「弁証法的行動療法」の中の重要なスキルが、感情調節スキルです。感情とは、何か起きていることを知らせてくれる身体の中の信号です。起きていることに対する最初の反応は、一次感情と呼ばれています。起きていることについて考える必要性を伴わずに生じる強い気持ちのことです。この一次感情を経験すると、二次感情を経験する可能性があります。

例えば、誰かに腹立たしいことをされて生じる怒りは一次感情で、怒ったことを後悔するような感情を二次感情と言います。二次感情は、最初に怒った感情よりずっと多くの苦痛を引出し、限りない連鎖反応を引き起こす可能性があります。感情調節スキルとは、一次感情が何であるかを見極め、二次感情の連鎖に圧倒される前に、その感情に対処できるようになるためのスキルです。

このように、感情調節スキルは、弁証法的行動療法において、苦痛な一次感情と二次感情に対してより健康的に対処することを手助けするための重要なスキルとして位置づけられています。

