



## 受講生募集!

場所：梅田相談室

### アサーショントレーニング 実践編6

10月 19日(日) 13:00 ~ 14:30

- 内容 わかってほしいことが うまく伝わらないあなたに
- 料金 4,000 円/1回 (税込)
- 募集人数 8名(申込み先着順)

平成 26 年 9 月 ~ 平成 27 年 2 月

### アサーショントレーニング 理論編

10月 5日(日) 13:00 ~ 14:30

\* 自己を表現する権利とは

10月 26日(日) 13:00 ~ 14:30

\* 人権としての自己表現

## だから不安が強化される!

不安感が強くなる時に、やってはならないことは、如何ともしがたいことを何とかしようと思っ続け続けることです。どうしようもないことを何とかしようというわけですから、ますますしんどくなるわけです。

そのどうしようもないことは、5つあります。「①他人 ②過去 ③未来 ④症状 ⑤遺伝的な性格」です。これらに立ち向かおうとすればするほど、不安感強化のどツボにはまります。

他人や過去は 100% 変えられません。わずか数秒という未来もコントロール不可能です。症状を何とかしようと焦ったり考えたりしても、何も変えようがないのです。案外気づかずに立ち向ってしまうのは、個人の遺伝的な性格傾向です。これらはもともとある性格傾向なので、そこから起こる思考や行動に関して何とかしようと争っても何も解決しません。不安感を感じても、これらの言動にはまりそうになったら、それらと争わないで、「気づく」、あるいは「知っておく」ことが大切です。

## グループワーク

### ~人間関係づくりの自己理解トレーニング~

- 日時 11月 9日(日) 13:00 ~ 14:30
- テーマ わからあう、こたえる  
—コミュニケーションって何だろう
- 料金 4,000 円/1回 (税込)
- 準備物 筆記用具
- 募集人数 8名(申込み先着順)



自分を見つめる楽しいグループワークです。

## 「いい加減」を知ろう! — 「いい加減」を知ることが治療となる

心の病気になる人の多くが、「空白の時」に耐えられないでいます。何も考えずにボーッとしていることは、苦痛です。健康な人の場合は、ボーッとしている時をほしいと思っていますが、心の病気になる人にとっては、ボーッとするいわゆる「空白の時間」は、辛い時間なのです。空白の時間はあってはならないと感じているし、その過ごし方を経験していないため、どうしてよいかもわかりません。頑張ることに懸命になっていればいるほど、空白の時間は人生の無駄で、認めてはならない時間だとも思っています。また更に恐ろしいのは、何もしないでいると不安感が一気に襲い、不安に耐えることが苦痛ですから、何かしようと思します。その何かは曲者で、大抵考えても仕方のない、思考の悪循環をし始めるのです。

ボーッとしている時間、すなわち「いい加減」な時間が理解できて、その時間をそれなりに体験できるようになることは、そのレベルの状況をやり過ごせるということですから、こんな時間の使い方がわかるという点で、「いい加減」を知ることが治療なのです。二分割思考改善に挑戦し、「いい加減」の状態を体験して、それで大丈夫なんだということをつかんでいきましょう。心の不安を抱える人は、自分はいいい加減でやっているつもりでも、まだ頑張り過ぎです。健康な人と同じレベルでのいい加減を覚えると、楽になりますよ。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町 4-11 朝日プラザ梅田 9階 910

Tel (06) 6147-2533

E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

<http://www.hanshin-cl.com/>

<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

