



## 受講生募集!

場所：梅田相談室  
料金：4,000円(税込)

### アサーショントレーニング 実践編7

11月 23日(日) 13:00 ~ 14:30

- 内容 アサーティブなコミュニケーション
- 募集人数 8名(申込み先着順)



※11月 21日(金) 10:00~11:30

- 場所 アクタ西宮東館6F 西宮市大学交流センター(西宮北口)
- 内容 11/23(日)実践編と同じ
- 対象 11/23(日)に來れない方
- 申込〆切 11月10日(月)

## もがいてはいけない遺伝的性格から生じる行動!

変えようもないことを何とかしようとするほどつらいことはありません。そのもがきが心の状態を悪化させ、心の病気となりかねないのです。変化させようとしても変化させようのないことを前回5つ挙げました。「①他人 ②過去 ③未来 ④症状 ⑤遺伝的な性格」です。

このうち「遺伝的性格傾向」とはどのようなものを言うのでしょうか。クロニンジャーという心理学者は、性格の因子を7つ挙げ、そのうち「①新規性追求 ②損害回避 ③報酬依存 ④固執性」の4つは遺伝的性格だといいます。これらは生まれながらにして持った性格なので、それが高いか低いかであって、いいとか悪いかというものではないのです。その性格傾向と現実がうまくマッチしないことがあっても、そういうものだと知っておけばよいのです。残りの3つは環境によって変わるものです。①自尊心 ②協調性 ③精神性。このうち、体験をすればするほど高まるのが自尊心です。自尊心が高まれば、同じ状況でも対応が適切になってきます。

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

11月 16日(日) 13:00 ~ 14:30

\*日頃の考え方と自己表現に密接に関係しているABCD理論とは

11月 30日(日) 13:00 ~ 14:30

\*自己表現の障害となっている『非合理的信念』

### 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~

11月 9日(日) 13:00 ~ 14:30

- テーマ わかちあう、こたえるーコミュニケーションって何だろう
- 募集人数 8名(申込み先着順)

## 能動的になることの大切さ! ー痛みは受け止めると痛くなくなるー

注射をされる時、いきなり針をさされるより、「注射しますよ。チクッとしますよ。」と言われてから注射された方が痛みが軽く感じたという経験はありませんか? これには理由があります。単に心の準備ができていただけでなく、これから注射針をさされると痛いことを受け止める能動的な構えがあるので、体の内部で痛みを受け止める反応が脳から発せられるのです。ストレス対処法で、ストレスを受けたらどうするかということを学習しますが、その時お伝えしていることは、「嫌だな」とやるとストレスがさらに重複されていくということです。ですから、ストレスを受けたら「何とかなる」、せめて「何とかなるかもしれない」と能動的に受け止めることです。そうすると、能動的に受け止めたストレス自体が薄らいでいきます。そうすると、適切な対処法で問題にあたっていくことが可能となります。心の病気のもとになる不安感も同じで、誰が何と言おうが慰めてくれようが不安は不安なのです。ですから、それを「嫌だ」「ダメだ」「どうしようもない」と嘆いたところで、不安感は少しも減らず、そこに残っています。「不安だ」「辛い」「悲しい」「嫌だ」とやればやるほど、それまで以上の不安感が襲ってきます。おそらく不安に対しても能動的になれば、脳が反応して、不安に対する伝達ホルモンが流れるのです。小坂が開発した意識集中法や、「成瀬」が開発した動作法では、医学的治療ではなかなか治らない五十肩(肩関節炎)が一回の処方で痛みを無くし、肩が上がってしまうのは、この原理によるのだと考えています。痛みは能動的に受け止めることができれば、エンドルフィンという鎮痛物質が放出されやすくなり、受動的に比べ圧倒的に痛みを消失させてしまうのです。

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/>

