



受講生募集!

場所：梅田相談室
料金：4,000円(税込)

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～

12月 7日(日) 13:00 ～ 14:30

○テーマ 心身一如 心から体へ、体から心へ
●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

12月 14日(日) 13:00 ～14:30

* 言語表現の上手な仕方、下手な仕方

12月 28日(日) 13:00 ～14:30

* 自己表現のための心構え

アサーショントレーニング 実践編 8

12月 21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)

バウムテスト基礎講座

12月23日(火) 祝日 14:00～15:30

●費用 5,000円

嗜好や趣味と依存症のちがいは!

アルコール、薬物、買い物、万引、パチンコ、性、ゲーム、ネットなどなど、私たちの周りには、依存という病気が背後に隠れている嗜好があります。

嗜好と依存症との大きな違いは、適度という状態があるかないかということです。大酒飲みであっても、適度の酒量が時に可能となる場合はまだ依存症になっていないことがあります。適度という状態は大変線引きが難しいので、実際に依存傾向をもっている人は、自分では

しかし、依存症の背後には、その嗜好にとどまらないものが隠れています。多くの依存者は、何らかの問題に、適切な対処法を持たないために、嗜好で一時的に対処しているのです。問題発生と嗜好による対処の負の繰り返しをしているうちに、

嗜好だけで終わっている人は、適度にやめられますが、一旦依存症になった人は、やめようと思ってもやめられなくなります。それは意志の問題ではなく、脳内の物質が嗜好対象を求めているからです。さまざまな二次障害まで起こしてもやめられないのが、単なる嗜好と依存症の違いというわけで

心の安定のために 楽に生きよう!

絶対に無理なことを何とかしようとするほど大変なことはありません。人が不安になる場合は、大抵無理なことをしています。そうした無理を強いているのは、その人の思考によるものがほとんどです。

変えられないことを変えようとする無理な思考とはどんなことでしょうか? それは次の3つです。

一つ目は、「他人」です。他人は変えようと思っても変えられません。変えられると期待すると、100%変わることはないので疲れてしまいます。

二つ目は、「過去」です。これはどんなことをしても変えるのは無理です。変えることは無理なのに変えられると思っている人は、人間関係や苦痛の状況において過去の問題を引っ張って余計苦痛に陥ることをします。

三つ目は「未来」です。未来は変えられるのではないかと思うかも知れませんが、正しく言えば未来をコントロールすることはできないということです。まだ起きてもない将来をあれこれ考えて過ごすことほど無駄なエネルギー消費はありません。

楽に生きようと思ったら、これら三つの思考は避けることです。

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

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

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

