



## 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～

5月 10日(日) 13:00 ～ 14:30

○テーマ 「わかる」

●募集人数 8名(申込み先着順)

## 二分割思考の落とし穴

人が苦しむのは、そこに起きている状況処理の仕方に、その人の思考による事実と、現実の事実とのずれが生じていて、それに気づかずに対処しているために混乱が起こるからです。何事も失敗してはならないと考えている不合理な思考のために、ちょっと失敗すると、こんな失敗をする自分は情けない、何てだめな人間だと自らを追い込み、拳句の果てにうつ状態を引き起こします。

こうした不合理な信念を改善しようとして、内面に起きている心の葛藤が邪魔なために、一気に爽快な思考で幸せと思い込んで苦痛を覆そうとするのです。これらは一見解決しているようにみえますが、実は、苦痛が爽快かの二分割思考からきたものです。そのために、うつ状態＝イラショナルビリーフと、悲しみ＝ラショナルビリーフが区別できず、現実には起きているはずの“失敗はあるが必ずしも自分がためであるわけではない”という現実的な解決を無視してしまう可能性があります。

平成27年3月～平成27年9月

### アサーション・トレーニング 理論編

5月 17日(日) 13:00 ～ 14:30

\*日頃の考え方とアサーション

5月 31日(日) 13:00 ～ 14:30

\*非合理的思い込みとは



### アサーション・トレーニング 実践編 12

5月 24日(日) 13:00 ～ 14:30

●内容 アサーティブなコミュニケーション  
(ロールプレイ)

●募集人数 8名(申込み先着順)

## 偶然の出会い 「何ごとも無意味なことはない」

～ 絵を描くということ ～

心理療法の中に、アートセラピーとか描画療法というジャンルがあります。文字通り、絵を描いて心の問題を解決していく方法による心理療法です。画面分割法、課題提示画法、自由画法、風景構成法などがあります。幼児に遊びながら実施するフィンガーペインティングも、成人で実施する場合があります。このように絵を描くということは、言葉では言い表すことの難しい事柄を、絵というイメージで表すことができ、人によっては極めて効果的なものであることは、学術的にも認知されていることです。

先日、丹波篠山に行ったときにたまたま立ち寄ったある喫茶店でのこと。そこを経営されている女性が、スタンドグラスを作成することで自分の心の状態が整理できたという話を伺う機会がありました。その話を伺って、私が「ユングですね。」と言うと、疑問を持たずにうなずかれました。描画療法とユングは深い関係があります。このことをご存じでした。その状況を詳しく伺っているうちに、なんと臨床心理学の草分けでもある河合隼雄先生の話が出てきました。河合先生は丹波篠山の生まれで、この場所にも来られて直接話をされていたようでした。帰りに河合先生の講演記録をいただきました。

偶然に訪れた場所でしたが、この方に会うために来たような奇跡的な出会いができました。

## 阪神カウンセリング・ラボ

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

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

### \* 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/Fax 06 - 6147 - 2533

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

### \* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル 512

池永クリニック内

Tel 078 - 917 - 6880

