



「事実」はそう簡単ではない

認知行動療法では、思考の点検として、事実と思考を混同しないことを求めてトレーニングします。カウンセリングを受けた人が体験する「徹底的受容」とは、事実を純粋に見ようとする心構えですが、それができれば苦勞することはありません。事実を事実として受け止めることができれば、そこに起きている「思考」「感情」を冷静に区別することが可能となります。この作業ができる人物はおそらく高邁な人柄でしょう。事実を純粋にとらえることは、健康な人も難しいことですから、うつ状態や不安感を抱きやすい人にはそれを要求できません。事実というものは実際には、それをあれこれ考えたり、感情を移入したりして、いわゆる「推論による事実」として展開されています。一つの事柄は、それを経験する人が一次、二次、三次と次々に推論を重ねて新たな事実を作り出していきます。そして、それらはその本人にとってみれば「事実」なのです。このように、事実をとらえるとは、そう簡単なことではありません。

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～

6月7日(日) 13:00～14:30

○テーマ 「心残りを乗り越えて今を生きる」

●募集人数 8名(申込み先着順)

平成27年3月～平成27年8月

アサーション・トレーニング 理論編

6月14日(日) 13:00～14:30

* 言語表現の上手・下手

6月28日(日) 13:00～14:30

* 言語表現の二つの場面



アサーション・トレーニング 実践編

9月から再開します。

(実践編1からまた始めます。)

道草 「何ごとにも意味がある」 ～ 家に閉じこもること ～

家に閉じこもって、いわゆる自閉された生活を送ることを「積極的な自閉」と称した人がいます。例えば、不登校で家に閉じこもりが始まったとします。それは、親や周囲の人には、ネガティブで消極的な行動に思え、「何とかしよう」「なんとかしたい」と考えますが、当の本人にとっては、その決断以外にすることができないからするのです。そこであれこれ考え苦悶し、ひどい場合には二次障害まで起こしますが、それでも学校へ行くより、閉じこもるしかないのです。健康な人には学校って面白いし、閉じこもっていたのでは将来が見えなくなるのではないかと思うかもしれません。もしそれが重要な判断だとすると、その判断に逆らってまで自閉生活を送ることは、それを決断すること自体すごい勇気がいることです。正確に言えば、学校に行くに越したことはないけれど、行かないという選択をするしかない状態なのです。人はこうあらねばならぬという思いで積極的に行動しますが、それらが本当に意味あるかどうかはわかりません。うつ病になって、家から出られなくなるような状態も、仕事に行けるに越したことはないけれど行けないというのが正直な状況です。そして、それは、長い人生過程から見ると、十分意味があるのです。

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-c.l@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

