



受講生募集!

場所：梅田相談室

料金：4,000円(税込)



平成27年10月～平成28年3月

アサーション・トレーニング 理論編

10月11日(日) 13:00～14:30

①あなたのアサーション度は

10月25日(日) 13:00～14:30

②アサーションとは

イラショナルビリーフとラショナルビリーフ

認知行動療法の心理療法の一つとして発展している「論理療法」は、スキーマと言われる思い込みを「イラショナルビリーフ」として位置づけ、それがあから深刻な不安や怒りに見舞われると捉えています。ですから、「ラショナル」な思考に切り替えていくことが、心の安定に不可欠となります。ラショナルとはラテン語のratioという言葉からきているそうです。ratioとは、「この世の中に絶対、唯一、無二なるものは一切ない。あるのは、高い確率で起きている現象だけである」という意味をもっている言葉だそうです。人が悩むのは、「～せねばならない」とか「～すべき」という絶対的な基準を持つからで、そのためにほんのちょっとした出来事で反応してしまい、他者から見ると、不安になったり悲しんだりすることでない事柄に、信じられないほどの苦痛に陥ります。したがって基準を持たない生き方がいかに生きやすいかを繰

アサーション・トレーニング 実践編1

10月18日(日) 13:00～14:30

○内容 「何を話したらいいかわからない」あなたに

マインドフルネス スキル トレーニング 回)

第2回 いつでもできる呼吸法

10月17日(土) 10:30～12:00

★参加希望者が3名以上になれば実施いたします。是非お申込みください。アサーション・トレーニング実践編は、3名集まり次第、第1回から実施いたします。

「岫雲(しゅううん) その一」

吉川栄治の三国志に、岫雲という章があります。私はこの二字を雅号に使っています。この言葉を気に入っているのは、人の生き方とはこうあるべきだという感動があったからです。吉川英治が、関羽千里行という芝居で有名なシーンにこの一章を設けたのは、私と同じすがすがしい思いがあったからではなかったかと想像しています。

中国三国時代、関羽を配下に置く劉備玄德は、曹操との戦いに敗れ、家来や妻を捨てて戦場から逃亡します。この戦いで、曹操に捕らわれの身になった関羽は、一時、主と仰ぐ劉備玄德の行方がわかるまでという約束で、曹操の配下になります。やがて、劉備が袁紹という武将のもとにいると分かった時に、礼を尽くして曹操に決別を告げます。この時曹操は、関羽に惚れているので、これを許しますが、関羽の実力を知っている家来が、今後の行く末に妨害となることを危ぶんで、関羽をとらえるように進言します。(続く)

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

* 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

