



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

11月 8日(日) 13:00～14:30

③自信とアサーション

11月 29日(日) 13:00～14:30

④基本的アサーション権

ネガティブな感情は自己を守るために大切なもの!

恐怖、不安、悲しみ、怒りなど、ネガティブな感情を持つてはいけな
いと思っている人がいます。すると、持つてはいけな
いと思っ
ている感情
を出せな
くなります。
出しては
いけな
いと思え
ば思っ
たほど、
不安や
恐怖は
強化さ
れ、悲
しみは
続き、
怒り
は抑え
よう
もな
いレ
ベル
に達
しま
す。
こ
う
し
た
ネ
ガ
チ
ブ
な
感
情
が、
人
間
が
持
つ
て
は
な
ら
な
い
も
の
で
あ
つ
た
ら、
そ
も
そ
も
そ
う
し
た
感
情
は
生
ま
れ
な
か
つ
た
で
し
よ
う。
そ
れ
ら
は、
持
つ
て
は
い
け
な
い
も
の
で
は
な
く、
む
し
ろ
人
間
人
と
つ
て
必
要
な、
あ
る
べ
き
感
情
な
の
で
す。
も
し
恐
怖
や
不
安
が
な
け
れ
ば、
人
間
は
自
分
や
家
族
を
守
る
こ
と
が
で
き
ま
せ
ん。
猛
獣
が
襲
つ
て
き
た
時、
優
し
さ
や
楽
し
さ
で
は
食
べ
ら
れ
て
し
ま
い
ま
す。
恐
怖
を
感
じ
る
か
ら、
フ
ァ
イ
ト
o
r
フ
ラ
イ
ト
の
と
っ
さ
の
判
断
が
で
き
る
の
で
す。
ネ
ガ
チ
ブ
な
感
情
と
は
人
間
が
持
つ
自
然
の
感
情
で
す。
そ
う
し
た
感
情
が
生
ま
れ
た
ら、
そ
れ
を
ど
う
表
現
す
る
か
が
大
切
と
な
り
ま
す。

アサーション・トレーニング 実践編1

11月 1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

第3回 感情を知る

★アサーション・トレーニング実践編(第1回)
は、11月1日に実施いたします。大勢の参加
は効果的です。どうぞご参加ください。

12月は13日(日)実施予定です。

「岫雲(しゅううん) その二」

関羽にほれ込んだ曹操ですが、これからの中国統一を考えると、確かに、関羽の存在は、障害となります。そこで曹操は、部下の進言通り、関羽の罪は一切問わないという言葉を一ひっくり返して、ただちに討取るように命じます。その伝言が関羽の通り道に伝わると、その筋道を守っている砦の武将は、関羽を討取り、通ることを阻止しようと戦いますが、何せ、天下の豪傑関羽の進行を阻止することができず、ことごとく逆に討取られてしまう始末です。こうして苦行の旅を続けながら、関羽の一行は、曹操の領地の最後の砦というべき関所に近づいてきます。その関所の主将は、関羽を何とか討取ろうと策を練るのですが、猛将関羽を討取るとは、どうやってもできないと悟ります。そこで、関羽に降参して、関羽を通す、その歓迎の飲食の会を開き、酔いつぶれたところで関羽の武器、青龍偃月刀を奪ってしまう秘策を思いつきます。武器さえなければ、関羽といえども我々数多い砦を守る兵隊だけで何とかなると考えたのです。(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

