



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

12月 6日(日) 13:00～14:30

④基本的アサーション権

12月 20日(日) 13:00～14:30

⑤日頃の考え方とアサーション

著しい苦痛、不安、激怒は、すべて自分が起こしている！

耐えられないような苦痛、不安、怒りは、人である以上さまざまな状況で経験します。その時に、陥る危険は、その不安定な感情のもととは他者にあるのではなく、自分にあるということに気づかないことです。それだけでなく、「こうあらねばならぬ」という『でたらめな思考』に付随して、そうでない他者を批判します。苦痛の原因が自分にあるのに、それを他者にあるととらえると、「他人と過去は変えられない」の原則に基づき、変えようのないことを変えようとするわけですから、その苦痛は一層激しくなります。そうした人が激怒した後、それを後悔したり、そんなはずはないと思っていたりします。これを二次感情、三次感情と言いますが、それによってますます泥沼に陥ることになりかねません。感情の原因は自分であるとしっかり把握すれば、その感情は自分である以上、いかようにも変えられるという立場に立つことができます。

アサーション・トレーニング 実践編2

12月13日(日) 13:00～14:30

○内容 「はずむ会話の工夫」

マインドフルネス スキル トレーニング

第4回 人生の価値・願い

★アサーション・トレーニング実践編(第2回)は、12月13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。

1月は24日(日)実施予定です。

「岫雲(しゅううん) その三」

関羽一行は、だまし討ちとも知らずに、関所のもてなしに、戦って突破する必要のない状況に満足しておりました。ところが、この地の禅寺の住職である普浄が、関羽を見ただけで、その人となりに感激してしまいます。そこで、この守将のような賤しい者に、関羽を討たせてはならないと直観し、関羽に守将らのだまし討ちを暴露するのです。それを聞いた関羽は、あっという間に守将らを成敗してしまいます。この後、関羽は普浄に向かって、「このようなことが曹操に知れたら、あなたは厳しい罰を受けるでしょう。私は今から主人のもとに行きますが、その後私のところを訪ねてお越しくください。」と言います。それを聞いた普浄は、「岫(シュウ：山の頂)に留まるも雲、岫を出ずるも雲、何をか一定を期せん」と言い残し「カッカッカ」と笑って旅立ってしまいます。禅僧は雲のようなものだから、人の約束事などに縛られることはないという颯爽とした心構えを、吉川英治が見事に表現した、関羽千里行の名場面です。この普浄の心意気を気に入った私は、「岫雲」をサインの一つに採用しているのです。(終)

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

