

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2016 2月号



なぜ症状が悪化するのか？ なぜ怒りが止まらないのか？ なぜ不安感が増すのか？

人が不安感や怒りを感じる場合、何かきっかけがあります。他人の刺激的な言動がきっかけになる場合もありますが、人によっては、特別なことは起きておらず、不安や怒りを想起させるような事態だけで思考や感情が刺激されることがあります。そうすると、「思考」「感情」「衝動欲求・行動」の悪循環が始まります。それらは一層辛い思考に発展し悪循環となり更に悪化するのです。

この意識上のことは自覚されていますが、問題は、意識下に意識上の悪循環が連鎖しているということです。意識下では脳内の扁桃体や交感神経が亢進されて刺激に反応しやすくなります。その反応から生じたストレスは、ストレスホルモンを過剰に分泌して脳内を傷つけたり内臓に変調を起こしたりします。これらの悪循環が、再び意識上の悪循環に連鎖していきます。この連鎖が症状や怒りの悪化です。この連鎖をどこかで止めない限り、薬を飲んでも収まらない状況が生まれてしまいます。

これを乗り越えていくためには、「建設的行動」に出ることです。症状や怒りの中では何も解決されず、連鎖にはまるだけです。その時できる「建設的行動」が脳内の傷を癒していきます。

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4月

アサーション・トレーニング 理論編

2月 7日(日) 13:00～14:30

⑧言語表現の二つの側面

2月 28日(日) 13:00～14:30

⑨言語表現のための心構え

3月 6日(日) 13:00～14:30

⑩非言語的アサーションの要素



アサーション・トレーニング 実践編4

2月 21日(日) 13:00～14:30

○内容 アサーティブな言い方

マインドフルネス スキル トレーニング

2月 20日(土) 10:30～12:00

人間が、脳の10パーセントしか使用できない理由

これから書くことは、私個人の考えです。科学的根拠はありません。その内容は「人間は持っている脳の力をなぜ10パーセントしか使えないのか？」という単純な疑問です。使えなくても生活に支障はありませんから、問題はないはずですが、もったいないと思いませんか？なぜ残りを使用できないかと考えた時、そこには、壁のようなものがあるからだと考えています。その壁は私たち人間を守る必要なものなのでしょう。例えばフロイトの言う無意識とは90%に入るもので、無意識の中に押し込められた不都合なことを抑圧する防衛機制は、壁があるから守れます。ほとんどの人間には、この壁が90%の領域に繋がらない堅固なものになっています。しかし、この壁の通りのよい人たちがいます。例えば、スピリチュアルな使命を持ち見えないものが見える人、天才、サバン症候群の人、夢を見ている時、ランナーズハイ、幽体離脱、激怒した時著しい苦痛時、何らかの深刻な病氣、臨死体験などは、この壁が開いている状態ではないかと思うのです。心理学の世界で言えば超心理学で扱う領域です。このような壁の存在や壁の意味は、やがて科学のメスが入って明らかになる時代がくるでしょう。

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

