

# 阪神カウンセリング・ラボ

## ニュースレター

2016 3月号



### 人間はそもそも矛盾した生き物なのだ

人はなぜうつ病になるのかということの治療する上で思考障害だと言ったのは、アメリカのベックです。うつ病の人の否定的・悲観的な思考の背景として、その人の考えを構成する根底に「スキーマ」というものがあり、それが否定的・悲観的なのです。論理療法を始めたエリスらは、このスキーマを明確にして、「イラショナルビリーフ（不合理な信念）」としてとらえ、このイラショナルビリーフをラショナルビリーフに切り替えていくことによって、様々な精神的問題が解決すると考えたのです。しかし、ラショナルビリーフを「理性・合理・論理的信念」と訳してしまうと、論理療法で言うラショナルビリーフの本来の意味が伝わりません。そこで彼らは、これを「人が痛みを伴わない思考」という意味で使っています。この思考が身につけば、「こうあらねばならない」というその人を痛めつけてきた思考の基準を取り除くことができ、その結果、人生が楽になるはずです。このラショナルビリーフは別の言い方では「基準のない考え方で生きる」という意味をもちます。この生き方は、人間は、時に善であり、時に悪である、そもそも矛盾した存在であるということが前提となります。ところが、これが大問題なのです。この後の話は3月6日四季の会で！

### 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

3月 6日(日) 13:30～15:00

⑩非言語的アサーションの要素

3月 27日(日) 13:00～14:30

⑪感情の表現について

4月 17日(日) 13:00～14:30

⑫怒りとアサーション



#### アサーション・トレーニング 実践編5

3月 13日(日) 13:00～14:30

○内容 心が動かされる話し方

#### マインドフルネス スキル トレーニング

3月 19日(土) 10:30～12:00

### 托卵(たくらん)

托卵という言葉は耳慣れない言葉です。托卵とは、鳥の世界の話です。鳥の中には、自分の子どもを自分で育てず、他の鳥に育ててもらおう鳥がいます。他の鳥の巣に卵を産み付けて育ててもらおうというものです。

托卵をする鳥にはホトギスがいます。ホトギスは日本の和歌や短歌によく出てくる鳥です。漢字表記にはいろいろありますが、「不如帰」「杜鵑」「時鳥」「杳手鳥」「子規」「杜宇」「蜀魂」「霍公鳥」などです。私は実際のホトギスを見た経験はありませんが、ホトギスの鳴き声は、「テッペンカケタカ・ホツチョンカケタカ」というように聞こえ、大変はっきりした鳴き声だそうです。姿はカッコウ(郭公)とよく似ているそうです。

カッコウも托卵する鳥で、モズやホオジロの巣に卵を産み落とすそうです。最近では、オナガの巣に産み付けられることが多くなったそうです。ところがオナガの方も自分の卵ではない卵があるということに気づいたようで、托卵をしに来る鳥がいると空高く舞い上がって威嚇したり、巣を調べて自分の卵ではないと分かると、巣から落としてしまったりするのだそうです。

### 阪神カウンセリング・ラボ 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](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

<http://www.hanshin-cl.com/>  
<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

