

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2016 8月号



良好な夫婦関係を維持するために (5)

ではどうしたら夫婦関係がよくなるかという事を考えていかななくてはなりません。それには最低、相互の信頼関係が構築されていく必要があります。それさえあれば、大抵は解決してしまうことでしょう。しかし、そうでないから、問題になるのです。この時、大切なことは、人間関係の問題はどちらか一方のものではないことがほとんどだということです。全く異なる人間が、互いに相手のせいにしてたり非難したりするのは、円満な解決は難しいでしょう。自分でできることはするという姿勢で立ち向かうしかありません。

自分でできることのひとつ目は、相互が異なる生物であることを認識することです。男性は特に、共感という聴き方受け止め方を身につける必要があります。女性は、「分かってくれない」と怒る前に、男性に同意や助言や解決方法を求めてはいないことを伝えていきましょう。そして問題は起きたその瞬間に解決しておくことです。言わないでいて、いつか分かってくれると期待し我慢していると、やがて疲れてしまいます。また、感情の責任は各自にあると自覚しないといつまでも不毛の争いが続きます。自分の感情を管理できるようになれば、相手にも伝わる可能性は高まります。

受講生募集!

場所: 梅田相談室
料金: 4,000 円(税込)

平成28年5月~平成28年10月

アサーション・トレーニング 理論編

8月 7日(日) 13:00 ~14:30

⑦言語表現の上手・下手

8月 21日(日) 13:00 ~14:30

⑧言語表現の二つの側面



アサーション・トレーニング 実践編 9

8月 28日(日) 13:00 ~14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション(聴く 2)

マインドフルネス スキル トレーニング基本編(全10回)

8月 20日(土) 10:30~12:00

マインドフルネス スキル トレーニング 実践編

※基本編に参加された方が参加できます。

8月 20日(土) 14:00~14:50

第2回 いつでもできる呼吸法の実践

「夏」の終わり

7月中旬、仕事を終え明石公園で昼食を食べている時のことです。甲子園県予選が始まった明石球場から、ブラスバンドと太鼓に合わせた高校生の応援が聞こえてきました。私は、自分の高校時代を思い出し、懐かしくなりました。球場の方へ向かい、球場のフェンスと同じくらいの高さの遊具に上がりました。すると、三塁側に、かなりの数の応援団が見えました。強豪校なのでしょう。その大声援に誘われるようにして観に行ったのですが、一塁側の応援席を見た途端、私の心はそちらに奪われてしまいました。たった8人の応援団でした。女子生徒中心の応援団、赤色にそろえた服とメガホンで、一つだけ用意された太鼓に合わせて、懸命に声援を送っているのです。いよいよ最終回、2人が三振しツーアウト。そして、3人目の打者がヒットを放ちました。しかし、その次の打者のヒットに二塁を回った走者は三塁でタッチアウト。試合は終わりました。8人の応援団は、最後まで選手に向かって声を張り上げ、懸命に応援し続けました。私はこみ上げる涙をこらえるのが精一杯でした。甲子園を目指して共に戦った8人の応援団と3年生球児たちの夏が終わりました。

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
Tel 078 - 917 - 6880

