

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 1月号



ストレスを増幅させるのは、不適切な思考

ストレスを増幅させるのは、不適切な思考によるものです。思考内容の分類は、適切な思考と不適切な思考を区別することに役立ちます。呼吸法で安定した状態を作る時にこの分類が役立ちます。

(1) 感情との関係から分類

思考には感情との関係から、「不快」「快」「中立」の三つに分類できます。「不快な思考」は不快な感情を生みます（不安、怒り、恐怖、悲しみ、嫌悪など）。「快の思考」は快の感情を生みます（楽しい、嬉しい、誇らしいなど）。「中立の思考」は感情を生み出しません。

(2) 想起と思考の分類

想起とは過去のつらい出来事を思い出し、それをきっかけとして思考に移り、想起は大抵嫌悪的で不快な思考・感情が起りやすくなります。

(3) 思考発生からの分類

自覚的・意志的な「随意思考」、目的がなく自覚せずにおこる「自動思考」、想起やフラッシュバックが伴う「侵入的思考」です。

(4) 時期からの分類

思考内容が過去か現在か未来かです。現在以外は不快のことが多いです。

受講生募集！

場所: 梅田相談室
料金: 4,000 円(税込)

平成29年2月～平成29年7月 アサーション・トレーニング 理論編

※第1回目平成29年2月12日スタートします。

アサーション・トレーニング 実践編2

1月 22日(日) 13:00～14:30

○内容 自分の気持ちを確かめる(2)

★これまでの参加に関係なくご参加ください。

日常のコミュニケーションをテーマにし、台詞作りやロールプレイをしながら進めます。アサーティブなコミュニケーション力を身につけていきましょう。

マインドフルネス スキル トレーニング基本編(全10回)

1月 21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。

1月 21日(土) 14:00～14:50

第7回 「不快なことを受け入れる」の実践

マインドフルネススキルを学ぶ者は、皆「菩薩」です！

菩薩とは、仏教では「煩惱を絶つ修行をする人」という意味の立場の人を表しています。煩惱は誰でも持っています。言葉を変えれば「苦しみ」という事ですが、これは誰でも持っているものです。仏教では、これを四苦八苦と表しています。四苦とは生老病死の四つの苦しみを指し、さらに「愛別離苦」「怨憎会苦」「求不得苦」「五蘊盛苦」の四つの苦しみを指します。それぞれの意味は以前ニュースレターに書いたと思いますので省略します。

この中で、「五蘊盛苦」とは、人間の心身が盛んになればなるほど苦しみが生まれるというものです。五蘊(ごうん)とは、色受想行識という人間の構成要素を表します。「色」は物質的現象のすべて、「受」は外部からの刺激に対する感受性、「想」は理解力、「行」は意志と行動、「識」は心の作用を表しています。

こうした苦しみにから解き放たれて悟りを開くことを修行といい、その修行している者を菩薩というのです。マインドフルネススキルトレーニングを練習されている方は、まさに菩薩そのものの姿です。

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
Tel 078 - 917 - 6880

