

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 5月号



脳科学とマインドフルネス

脳は、人の言動を司る重要な機能を果たしています。脳というものは、私たちを守るために常に懸命に働いています。たとえば、街を歩いているとき、ぶつからないように様々な人の動きを視覚や聴覚などでキャッチして、その情報に基づいて行動に移します。公園の散歩に比べ、混雑した街中を単純に歩いていただけでも疲れるのは、私たちが気づかないまま、脳が常に働いているからでしょう。

近年、脳科学の発展には目覚ましいものがあります。それまでは仮説でしか説明できなかったことなどが、脳の内部を見ることが可能な科学器具の発達によって、多くの事柄が実証されたり発見されたりしています。近頃急激に見聞きするようになったマインドフルネススキルトレーニングは、呼吸法、瞑想法によって単に気分が爽快になるということではなく、脳の機能がどのように変容、発達していくのか、その効果が科学的な手法で明らかにされています。運動によって筋肉が鍛えられることと同じように、マインドフルネススキルトレーニングによって、脳の細胞や神経線維が鍛えられるということが解明されています。

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

5月 14日(日) 13:00~14:30

⑦言語表現の上手・下手

5月 28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6

5月 21日(日) 13:00~14:30

○内容 アサーティブな言い方(1)

マインドフルネス スキル トレーニング 基本編

参加者募集中

3名以上の参加希望があれば
6月から実施します。

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。

5月 20日(土) 14:00~14:50

料金:3,000円(税込) <実践編>

呼吸法の練習です

大阪の中小企業

大阪府の中小企業2千社以上の会社社長が参加する大阪府中小企業家同友会という集まりがあります。そこでのお話。同友会府大会の講演会で、社員700名ほどの会社の社長さんの経営を紹介する講演がありました。その会社は、リーマンショック後の不況の際、影響を受けて一気に赤字に転落してしまいます。倒産も覚悟した社長は様々な対策を考えます。こういう時つう大企業などは人員削減をしがちです。なぜなら大企業が一番大切にしなければならぬのは株主だからです。中小企業の社長の多くは、一番大切にしなければならぬのは社員だということを知っています。そこで、この社長は、危機を乗り越えるために全社員を一堂に集め、会社の苦境を話します。そして、「この苦境を乗り越えるために、社長と役員の給料は一切なしでいくからどうか乗り切ってくれ。」と話します。この話を聞いて、ある社員が、「そこまで社長が決意しているなら、私たちの給料を減らしていい。」と発言します。その言葉に次々と賛同の声が上がったそうです。それを受けて社長は、「皆さんの気持ちはありがたい。しかし、皆さんの給料は守らねばならぬ。決して減額しない」と伝えました。その年社員は懸命に働き、その年に黒字に転じてしまったそうです。大阪にはこうした中小企業がたくさんあります。

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
明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512
Tel 078-917-6880

