

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 9月号



マインドフルネススキルトレーニングの効果

マインドフルネス・トレーニングは、脳の形成やネットワーク、活動に重要な影響を及ぼすことが示されています。

- 注意力の持続、感情抑制、視点取得に関連する脳の領域の灰白質の容積が増加する。
- 大脳皮質の厚みが増す。
- 扁桃体の活動が低下する。扁桃体は、脳の脅威検出システムの重要な要素であり、不活発な時、自分にも他人にも穏やかになる。
- 左前頭前野の活動が高まり、右前頭前野の活動が弱まる。左右の活動の割合は、全体的な幸福とウェルビーイングの指標になり、左前頭前野が活発な時、高いレベルのウェルビーイングを経験しやすい。
- ワーキングメモリの容量が増加する。ワーキングメモリは、論理的な思考や理解などの作業のために脳で積極的に情報を保持し、処理するシステムである。ワーキングメモリの容量は、複雑な認知課題の遂行の結果と強い関連がある。また、情動制御の重要な要素でもあり、急性または慢性ストレスによって低下する。

この他、マインドフルネスの効果は、様々な報告があります。

受講生募集！

場所:梅田相談室
料金:4,000円(税込)

平成29年8月～平成30年1月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

9月 10日(日) 13:00～14:30

②なぜアサーティブになれないか

10月 1日(日) 13:00～14:30

③人権としてのアサーション

アサーション・トレーニング 9

9月 17日(日) 13:00～14:30

○内容 心が動かされる話し方(2)

マインドフルネス トレーニング(新) 全8回

9月 3日(日) 13:00～14:30

第2回 マインドフルに身体を感じる

9月 24日(日) 13:00～14:30

マインドフルネス トレーニング 復習編(新)

9月 16日(土) 14:00～14:50

いのちの理由

私が生まれてきた訳は 父と母とに出会うため 私が生まれてきた訳は きょうだいたちに出会うため
私が生まれてきた訳は 友達みんなに出会うため 私が生まれてきた訳は 愛しいあなたに出会うため
春来れば 花自ら咲くように 秋くれば 葉は自ら散るように
幸せになるために 誰もが生まれてきたんだよ
悲しみの花の後からは 喜びの実がなるように

ふと聴いたYouTubeの音楽の中に、岩崎宏美が歌う「いのちの理由」という歌があった。岩崎宏美が、のどの病気で声が出なくなった後、さだまさし作詞・作曲のこの歌に出会い、歌った。この詩に何か魅かれた。「私が生まれてきた訳は みなさんと出会うため」そしてこの出会いは、気の遠くなるような昔から、一瞬一瞬の出来事の積み重ねで起きている。

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