

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 11月号



困難にぶつかったらどうしたらよいか？

人は困難に直面すると、様々な方法で対処しようとしてます。どうにかして解決しようとしてたり、無視しようとしてたり、攻撃的になったりというような方法です。これまでこれらの方法で何とか維持できたので、適切な方法だと信じ、自動操縦のように繰り返します。これらがうまくいくこともあるので、いつしか合理的な方法だと思えてきます。しかし、このような対処法ではうまくいかないことが起きてきます。この時に、これらの方法を続けて、何も問題がないかのようにふるまうという選択肢がありますが、この結果、さらに深刻な事態を引き起こします。もう一つの選択肢は、「自分自身を認め、問題が何であろうとそれをありのままに認めるという方法」(マーク・ウィリアムズ、ダニー・ベンマン)、これこそマインドフルネスの受容です。これだけで十分困難に対処できます。マインドフルネスの受容とは、やがて、敵意や孤立や怒りなどが伴わず、感謝や喜びや敬意が伴うものとなるのでしょうか。マインドフルネスは、この受容に至るトレーニングともいえます。

★マインドフルネス体験参加 募集

マインドフルネスに関心を持っている方、復習編に体験参加してみませんか。参加希望の方は、お電話でお知らせください。

施福寺住職「長寿は足と頭を健康にしておくことです。」

和泉市に施福寺という寺があります。いい加減な下調べで向かい、駐車場に着いて驚きました。本堂まで徒歩で30分とあります。勾配が急で、鎖をつたって登るところもあるとのことでした。体力に自信がなく迷いました。ちょうど目の前を老夫婦が登ろうとしていたし、意を決し本堂を目指しました。だいぶん登った所で、下山してくる人たちがのろのろの私に声をかけてくれました。「もう少しですよ」その声に元気を取り戻して見上げるのですが、なかなか本堂は見えません。ひざ裏に違和感を覚えながらようやくたどり着いた時に、この急な参道を登る意味が分かりました。日本に一つしかないという両足を張り出した足腰を守る馬頭観音が奉られていたからです。本尊は台座がなく、対座して直に拝むことができます。赤い織物を被り寝そべっている釈迦像をさすっていると「長寿にはボケないことと足腰を丈夫にしておくことだ」と声をかけてくれたのは、ご住職でした。そこから、お寺の由来や再建の事情、最澄や天台宗や法華経の話などを聴きました。また来たいと思った寺でした。足を引きずりながら、下山しました。

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

11月 19日(日) 13:00～14:30

⑤アサーティブな表現(1)

12月 3日(日) 13:00～14:30

⑥アサーティブな表現(2)

アサーション・トレーニング 11

12月 16日(土) 13:00～14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション
(ロールプレイ)

マインドフルネス トレーニング(新) 全8回

11月 5日(日) 13:00～14:30

第5回 困難と向き合う

11月 26日(日) 13:00～14:30

マインドフルネス トレーニング 復習編(新)

11月 18日(土) 14:00～14:50

料金:3,000円(税込) <復習編>

★マインドフルネスを体験してみたい方は、復習編に

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 白菊ランドビル512
Tel 078-917-6880

