

阪神カウンセリング・ラボ

ニュースレター

2017 12月号



認知行動療法の問題点と マインドフルネス

認知行動療法は、現在ではメジャーな心理療法として認知されています。心の問題を起こす背景として、状況の認知的処理が不十分であるために、その思考を改善することで、病気の症状改善や予防に役立てるといえるものです。しかし、この時浮かんでくる自動思考が、不適切であるとはいえ、その人にとって自然に浮かんでくる思考であり、いわば症状として持っているものです。これを変える作業はとてつもない労力が必要で、挫折しやすい側面を持っています。ファイブコラム法で改善する現実的・合理的な思考が自然に浮かんでくるには、かなりの時間が必要となります。むしろ、問題となる思考自体が自然に浮かんでくる症状だとしたら、それを何とかしようということ自体が、変えようもないことを変えようとする落とし穴にはまってしまうこととなります。したがって、その思考をあるがままマインドフルに受け止めて、そのために起こるダメージを少なくしながら、その後、もっと適切な思考に変化させていく作業が必要となります。

★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。

執着の話

わかるはかわる倶楽部 秋の遠足で、姫路書写山円教寺に行きました。円教寺会館で精進料理を頂いた後、僧侶の法話を聞きました。

「仏さまに燈明を灯すのは、智慧をお供えすることを意味します。燈明は、穏やかさ、心の温和、安心、感謝、慈悲を表現しており、自分に燈火が灯ると、周りが輝きます。もし汚れた心で生活するならば、不幸や苦しみをもたらされます。人間の最大の罪は、不機嫌、嫌悪感、妬み、怒りなどです。そうした執着から離れると幸せになれる。」というような話でした。この執着の「執」は、「幸」と「丸」から成っています。

「幸」の語源は、「手錠」を意味しています。手錠がなぜ幸せという意味になったかは、謎だそうです。「丸」は、人がひざまずいた形から成り立っています。手錠をはめられ、ひざまずいた人が、手錠を外されると、すなわち執着から離れると、幸せになれるということです。マインドフルネスを練習している皆さんにとって、「あるがままを受け止める」ことは、執着から離れることでもあります。

受講生募集!

場所:梅田相談室
料金:4,000円(税込)

平成30年1月~平成30年5月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

1月 7日(日) 13:00~14:30

①アサーションとは

2月 4日(日) 13:00~14:30

②なぜアサーティブになれないか

アサーション・トレーニング 11

12月 3日 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

12月 17日(日) 13:00~14:30

第7回 自分を大切に

1月 14日(日) 13:00~14:30

マインドフルネス トレーニング 復習編(新)

12月 10日(日) 16:00~16:50

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 白菊グランドビル512
Tel 078-917-6880

