

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 1月号



徹底的受容とは？

徹底的受容は、アメリカのリネハンが唱えた心理療法の技法です。リネハンが、radical acceptance と表したものを「徹底的受容」と邦訳した言葉です。これは、1925年に我が国で始まった森田正馬の心理療法、「森田療法」の中で謳われている「あるがままを受けとめる」とほぼ同じものだと思っています。いずれにしろ、このスキルを身に着けるには大変厳しい練習が必要です。弁証法的行動療法の中では、その状況に対して価値判断したり自分を批判したりしないで認識することだと説明されています。これには、受容という言葉があるので、何もかも受け止めるスキルだと勘違いしてしまう人がいます。しかし、徹底的受容とは、積極的な行動をとるための安定した状態を作り出すスキルと言えます。徹底的受容によって、安定した状況を作り出し、その後起こる多様な可能性を選択できるスキルということが重要です。このスキル習得には、恒常的なトレーニングが必要です。

★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。

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 12

1月 13:00～14:30

○内容 アサーティブなコミュニケーション
(聴く 1-①)

マインドフルネス トレーニング 全8回

1月 14日(日) 13:00～14:30

第8回 マインドフルに日々を過ごす

2月 18日(日) 13:00～14:30

新たに第1回からはじめます

マインドフルネスとは 自動操縦と気づき

マインドフルネス トレーニング 復習編

1月 20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、復習編にご参加ください。

夕焼けは人間がいなくても美しいか？

学生時代に、夕焼けは人間がいなくても美しいかという問いかけに、人間がいなくても美しいと言う者と人間がいなければ美しいということは起きないと言う者で、随分長時間論争したことがあります。この論争と同じ命題について、最近の量子力学では、「宇宙は人間が認識するまで存在しなかった」ということを証明しています。これが真実であれば、夕焼けは美しいと感じる人間がいなければ、夕焼けが美しいということは起こらないこととなります。「宇宙は人間が認識するまで存在しなかった」ということは、宇宙は、ビッグバンの一点から、人間を生み出すために140億年をかけてきたのだということにつながります。私が学生の頃は、宇宙の始まりは、無ではないがあるようでない状態として「真空の揺らぎ」と称していましたが、今ではその状態を素粒子という存在で確認されています。素粒子はエネルギーの存在ですが、この素粒子をぶつけると物質が生まれることを、山手線ほどの長いトンネルで、双方から走る素粒子を衝突させる実験で証明しています。現宇宙は人間を作り出すために存在しているという説もあるのです。

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

