

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 3月号



## 確信が人を変える 「生きているから大丈夫だ」

心の問題を解決するために思考改善を重視した認知行動療法は、“思考が感情を変える”という視点から治療が行われてきました。2000年代に入ると、脳の研究が盛んとなり、“感情が思考を変える”ということが分かってきました。そのために、感情を安定させる第3世代の認知行動療法に進展してきたのです。思考が感情を変えとしても、感情が思考を変えとしても、状況をどう考えるかに関しては、心の底から「そうだ」となかなか言い切れないものです。なぜなら、考え方というのは、人の長い成長の過程で起きるものですから、それを変えるというのは大変な作業です。認知行動療法では、この思考の改善を目指して何度も状況のとらえ方を見つめなおしていく作業をします。この時に、考え方の改善が可能となっていくのですが、なんとなくわかるというレベルでは現実に耐えうるレベルには至りません。思考が確信になると、案外楽になってきます。この確信は、必ずしも合理的現実的でなくてもよい場合があります。「生きているから大丈夫だ」と確信した方が、現実のつらい場面を乗り越えていっている事例もあるのです。

## 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

3月 4日(日) 13:00～14:30

③人権としてのアサーション

3月 25日(日) 13:00～14:30

④考え方をアサーティブにする

## アサーション・トレーニング 14

3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 2)

## マインドフルネス トレーニング 復習編

3月 17日(土) 14:00～14:50

3月 31日(土) 16:00～16:50

料金:3,000円(税込)〈復習編〉

3/31(土)繁昌亭(落語鑑賞会)の前に、マインドフルネスを体験してみてください。

★マインドフルネスに関心のある方、**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。

## マインドフルネス トレーニング 全8回

第2回 マインドフルに身体を感じる

## 長生きをして幸せになる人の条件

ある外国の研究機関による、75年間を通し、長生きをして幸せに生きていく人には次のような条件が有効であったという研究報告がありました。それには、次の5要件が記載されていました。①「誠実・ひたむき」、②「打ち解けやすさ・開放性」、③「感情の安定性・のん気で外交的」、④「親愛・感じがいい・フレンドリー」、⑤「感情表現ができる」、以上5項目に該当する人は、長生きできるそうです。この5項目にいくつあてはまりましたか？この5要件とは正反対の心身医学で報告されてきたタイプAの人より、5要件に近いタイプBの人が、長生きするというのを改めて教えてくれる研究です。

## 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](mailto: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

