

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 4月号



弁証法的行動療法 最新の心理療法

弁証法的行動療法を採用したのは、数年前、ある女性から問合せがあったことがきっかけです。その方は、境界性パーソナリティ障害で、アメリカで弁証法的行動療法を受けていたそうです。それがよかったので、帰国後、大阪でその療法を実施しているところを探しているとのことでした。

弁証法的行動療法は、治療が難しいと言われてきた境界性パーソナリティ障害に有効であることに加え、これまで認知行動療法では困難だった時にどうしたらよいかを埋めてくれる心理療法であるということが分かっています。早速、阪神カウンセリング・ラボでは、これまでの認知行動療法に、弁証法的行動療法の中にある、苦悩耐性スキルとマインドfulnessスキルを組み合わせせていきました。弁証法的行動療法の中には、ジョン・カバットジンのマインドfulnessや、ステイブン・ヘイズ等による、ACT(Acceptance Commitment Therapy)や、ボディスキキャンなどの方法が組み込まれており、たいへん有効な心理療法です。

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

4月22日(日) 13:00~14:30

⑤言語表現の上手下手・二つの側面

アサーション・トレーニング 15

4月 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 2)

マインドfulness トレーニング 復習編

4月21日(土) 14:00~14:50

料金:3,000円(税込) <復習編>

マインドfulness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fulness トレーニング 全8回

第3回 マインドfulnessな動き

第4回 音と思考のマインドfulness

宗教と科学 般若心経の「空」とは?

般若心経の最初の題目は「生命のあらゆる働きは、『空』なる次元より現れている。色とは空の表れ。色と空は別々のものではない。空とは色の根源だ。生命のともにある精神作用のすべてが空なる次元に繋がっている」般若心経はこうした意味を唱えるところから入っています。心経の最初の方にある「色即是空空即是色」という題目の意味です。そして、色と同じように、受、想、行、識、これらもすべてなく、空とつながっているということを理解しなさいというのです。題名は「摩訶般若波羅蜜多」ですが、この意味は、「何にもましてすぐれている、生命の根源的なところに目覚める智慧で悟りを得て、彼岸(極楽)に達する」という事です。それはこの心経の核心でもあります。この空という言葉は、現在最も先進的な科学の領域、宇宙物理学や量子力学で追及されている、創造の根源の結論と非常に似通った捉え方をしていることに気づきます。これらの科学的領域では、まもなく宇宙の起源が解明できるというところまで発展してきています。これらの共通点については次回に……。

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

