

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 8月号



## ストレスは誰にも起きているのに、個人差があるのは？

人間の脳は、ストレスに対抗できるように、ネガティブな感情の伴う状況を敏感に感じ取れるようになっています。人間という種が生き延びてきたのは、このネガティブな感情の伴う事態をキャッチする脳、人間の脳の新皮質の部分にある「社会脳」を持っていたからです。だから、人間は誰でも不安を感じるわけです。それなのに、人によってその影響が異なるのはなぜか。それは、不安を制御する意志の力に違いがあるからです。これは、自我の確立という柱がしっかり立っているかどうかの違いです。この柱がしっかり立っていると、少し位のダメージならぐらつかないし、たとえ壊れてもすぐに修復がなされます。この柱が脆弱ならば、常にぐらついてしまい、不安に耐えられない状況に簡単に陥ります。柱の脆弱な人は、自信がない、人と比べる、他人の影響を受けやすいなどの行動に表れます。これを修正できないと、心の病気は自己を守るために必然のように発生します。

## 受講生募集！

場所:梅田相談室  
料金:4000円(税込)

### 平成30年1月～平成30年8月(予定) アサーション・トレーニング 理論編

8月5日(日) 13:00～14:30  
⑧怒りとアサーション

### アサーション・トレーニング

8月19日 13:00～14:30  
○自分の気持ちを確認する(1)  
(ロールプレイは随時実施)

### マインドフルネス トレーニング 全8回

17:00～18:30  
第1回 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

8月18日(土) 17:00～17:50  
料金:3,000円(税込)〈復習編〉  
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。お電話でお知らせください。

## ★ アサーション・トレーニング理論編(全8回) 第1回参加者募集 (2018年9月～2019年3月予定)

参加ご希望の方は、電話でお申込の後、8月末までに8回分32,000円お振込みください。お振込みで参加受付といたします。なお1回ごと参加の場合は1回5,000円です。

【振込先: 尼崎信用金庫 浜甲子園支店 4034789 株式会社イデアクリエイト】

## 「私はすごい」と言いましょう。

「人は生きているだけで十分価値がある」というのは、私の中にある大いなる力の言葉です。それだけすごい存在であることはすべての人に該当することです。「私はすごい」という言葉を言うと、すごい人と出会います。私たちは常に、誰かと出会っているのですが、「私はすごい」と思える人は、出会っている人も「すごい人」ですから、その出会いに気づきます。「私はすごい」と思っていると、すごい人に簡単に出会います。それだけでなく、「私はすごい」という言葉は、元気になり、健康にもつながります。なぜなら、私たちが吐く言葉は、社会脳がそれらを受け止めていて、心身を元気づけるからです。私の仕事は、「すごい人」との出会いが常に起きているので、こんなに貴重で楽しい時間をいただく仕事であることをありがたいと思っています。

## 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.@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.@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

