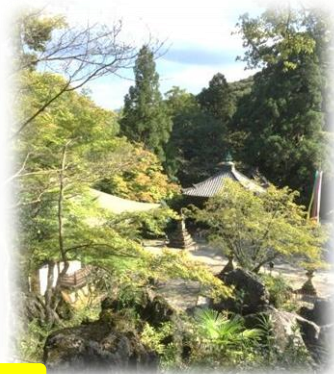


阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 10月号



ストレスと脳

ストレスの対処は、初期のうちに行うことが大切です。生きている限り、ストレスがないということはありません。その処理を誤ると、やがて心身の病気になります。

ストレスには、三つの段階があります。まず、最初の段階を、警告反応期と呼びます。この段階では、ノルアドレナリンという自律神経系のストレスホルモンが出ます。血管を取り巻いている神経線維の中に満たされるノルアドレナリンによって、血管が収縮され、必要などころに血液がいかない状態が起こります。初期にストレス対処ができないと中期の抵抗期に入ります。ここでは、副腎皮質系のストレスホルモンに対処するようになります。脳から、副腎皮質に指令して、コルチゾールという毒性の高いストレスホルモンが出ます。この時期に処理を誤ると、心身の病気が始まり、最終的に、疲憊期という心身の病気に引き継がれます。

受講生募集！

場所:梅田相談室

2018年9月～2019年4月
アサーション・トレーニング 理論編

10月 14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 理論編 参加者募集

まだ二回目ですから、参加検討中の方は、この回からでも大丈夫です。
詳細はお電話で！

マインドフルネス トレーニング 復習編

10月 7日(日) 19:00～19:50

料金:2,000円(税込)

アクセプタンスコミットメント療法を中心に実施します。**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。

今、この一瞬が連続して、次の良き出会いになる。

秋の遠足下見先で、二人の若い外国人に出会いました。そのうちの一人に、境内の美しさにひかれて撮った写真に私が写っていたのでその写真をメールで送りたいと話しかけられました。その場で送ってもらい、改めてお礼のメールを送ると、彼から返信がありました(翻訳アプリで日本語になった分も貼り付けてくれていました)。

「こんにちはミスター小坂茂。

私の名前は〇〇〇です。私は友達と共に日本を旅行して休暇を取っています。私たちは先週の日曜日に東京で旅のスタートをしました。そして、大阪(関西空港)から日曜日にアムステルダムに戻ります。

私たちはオランダのユトレヒトという都市に住んでいます。アムステルダムから車で約40分です。

今日は高雄観光ホテルに来て、伝統的な日本の旅館を1泊だけ楽しんで、その美しい自然を楽しむことができました。ホテルの女性は、寺院がまもなく閉鎖しようとしていることを教えてくれました。だから私たちは寺院を見るために走っていなければなりません。しかし、光とその周辺はとても美しいものでした。ほぼすべての写真が美しいです。私があなたに近づき、あなたに絵を見せた理由は、私が神殿の階段の道を渡ったときに私はすでに良いエネルギーを感じていたからです。だから私が撮った写真が光の照明と景色でとても魔法的になったとき、私はあなたに何らかの形でそれを送る必要があると感じていました。」

阪神カウンセリング・ラボ

<https://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

* 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

