

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 1月号

メランコリー親和気質

以下の項目に当てはまる人はチェックしてみてください。

- 1. 待ち合わせや集合時間に遅れることはまずない。
- 2. 身の回りはいつもきれいに片付いている。
- 3. 予定がくるうとイライラする。
- 4. 本棚の並び順が崩れていると気になる。
- 5. 会社のために残業するのは当たり前。
- 6. 誰に対しても誠実な対応をしている。
- 7. 受けた恩は絶対に忘れない。
- 8. 困っている人がいると放っておけない。
- 9. 和を乱す人が許せない。
- 10. 「気を遣いすぎ」と周りから言われる。

これら8つ以上当てはまる人は、「メランコリー親和気質」と言われる人です。(続く)

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

1月 13日(日) 13:00 ~14:30
⑤アサーティブな表現(1)

2019年 アサーション・トレーニング 理論編 参加者募集

2019年5月12日(日)から、アサーショントレー
ニング理論編 第1回目が始まります。
参加希望の方は、お知らせください。

マインドフルネス トレーニング 復習編

1月 19日(土) 17:00 ~17:50
料金:2,000円(税込)

マインドフルネストレーニングの基礎練習
復習編に体験参加してみませんか。
前日までにお電話でお知らせください。

スティーブ・ジョブズのア読書 「弓と禅」オイゲン・ヘリゲル著(1981 福村出版)

序言 より

1936年雑誌「日本」に、弓道(弓を射る騎士的技術)という題で、私がベルリンの日独協会で行った講演が掲載された。もちろん大変控え目であったが、弓道と“禅”との間に存在する密接なつながりを明らかにすることが、私の講演の眼目であった。しかしこの講演ではまだ禅と弓とのこの連関を精密に確定し、これに真実の鋭さを与えることはできなかった。私はこの試みが単に暫定的なものにすぎないことを十分に意識していたのである。

それにもかかわらず、私の論述は多大の反響をまき起した。そして1937年には日本語に、1938年にはオランダ語に翻訳され、……(以上引用)

ヘリゲルは、亡くなる前にすべての著述を焼却してしまいます。ただ、「弓と禅」という著述だけが残され、スティーブ・ジョブズが生涯のア読書としていました。彼が愛読していたということで、再び脚光を浴びています。マインドフルネスに絡んだお薦めの本です。

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

