

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 4月号

すべて、考え次第で幸せになれる

私たち人間は、思考の影響を強く受けています。ある書物では、人間は一日数百万の思考をしていると記載されていました。思考次第で幸せになれるのですが、うつ病や不安障害を抱えてしまう人は、思考によって大きくダメージを受けてしまいがちです。特に、「不合理な信念＝二分割思考」を持つ人は、この傾向が極めて強いと言えます。起こりうる状況に対してどうしたらよいかは誰でも考えますが、考えても仕方がないことを考え始めると、ダメージになります。思考によって不安になる人は、考えることを頻繁に起こします。考えると何とかできると安心するので、常に考え続けます。この状況を繰り返していると、強迫的に考えるようになります。何もストレスの所在がない家で、一人考えて不安をかき立てている人は、この傾向の強い人です。何もなかったら、安心して暮らせるようになるとよいですね。カウンセリングではその方法をお伝えしています。

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

4月 14日(日) 13:00～14:30
⑧言葉以外のアサーション(2)

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

4月 20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。

雑記 天才はどうして生まれるのか(2)

天才には、その能力を発揮するために、何らかの「穴」が開くのだという説は、天才は、通常の間人間が持っている以上の想像を超える偉業を成し遂げるので、それがどうして起こるのかという仮説として生まれたものです。人間の脳は、普通10%程度しか使用されていないと言われていました。その脳に通じる何らかの穴が開いて、その穴を通して、何倍もの力を発揮して偉業を成し遂げると考えたのです。この仮説の根拠に、統合失調症の人に起こる症状を例にして説明をしていました。確かに人間には潜在的な能力があるのに、なぜわざわざしか発揮できないのかという素直な疑問は昔からありました。100%まではいかなくても、その何分の一でも随分世の中に貢献できる状況になるだろうと思われるのに、なぜ制限されているのだろうという疑問です。だから、天才には天才の力を発揮させる何らかの穴によって偉業達成が可能となると考えたのでしょう。(続)

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.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

