

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 5月号

つらい気持ちから立ち直るために

つらい気持ちから立ち直るのを妨げるものは、「つらい感情を否定したり、抑えたりすること」「傷ついた時と同じ状況に戻ること」「傷ついた時と同じ状況の記憶を呼び起こし、今の苦痛をさらに膨らめること」「否定的で批判的で価値崩壊の思考を組み込むこと」です。事態をさらに悪化させないためには、つらい気持ちを持つことは誰にでもある出来事だから当然の反応だと思ってください。そして、つらい感情を持っている自分を許しましょう。哀しみを自分の中に押し込まないで、聞いてくれる人に、吐き出しましょう。さらに悲しみから抜け出す最強の対応は、起こっている現状を価値判断せず批判しないで認識する「徹底的受容」です。それができれば悲しみから解放されますが、できない場合は、今できることに注意を向けて対処しましょう。今できることとは、可能なことから何でもよしです。

受講生募集!

場所:梅田相談室

2019年5月~2019年12月
アサーション・トレーニング 理論編

5月 12日(日) 13:00 ~14:30
①アサーションとは

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、実施前日までにお知らせください。

マインドフルネス トレーニング 復習編

5月 18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
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 天才の能力は遺伝子情報に組み込まれているのでは? (3)

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には、素直にそうだと思えない漠然とした疑問が湧きます。その穴とはどういうものなのか、その穴はどうして空くのか、その穴の空き方を知れば誰でも天才になれるのかという素朴な疑問です。最近ふと、遺伝子とは何か、遺伝子の情報はどこに収められているかと疑問になって調べてみました。すると、すごいことが分かりました。遺伝子情報は、細胞の微小な核の中に組み込まれていて、そこには、約32億個の科学の文字で記載されている情報があるということです。その量は、千ページの書物3200冊分に相当します。それほど膨大な情報が、1gの2千億分の一しかない細胞の核の中に書かれているのです。天才には、天才であるべき情報が、生まれながらにして記載されているのではないかと想像しました。天才が天才であるには、すでに天才であるべき情報が、組み込まれて生まれるのです。(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

