

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 10月号

心の病気の最も大きな原因は思考

心の病気の最も大きな原因は思考です。人間の持つ思考には、二つのシステムがあります。一つは健康に生きるシステム、もう一つは病気になるシステムです。このシステムの厄介なことは、どちらを使うにしても、脳内に強化されるということです。健康になるシステムを使えば、健康になるシステムがますます強化され、病気になるシステムを使えば、脳内にそのシステムが強化されます。前者はかなり苦痛な状況が生まれても、何とかやりこなしていきませんが、後者は、ちょっと苦痛な状況にも耐えられなくなります。病気になるシステムから健康のシステムに変換するには、病気になるシステムが起動していることに気づくことが必要です。気づく意思が必要です。気づくことは簡単です。ネガティブな感情が伴っていたら間違いなく病気になるシステムを起動させています。次に、気づいたら、リラックスしたり運動をしたり、景色を眺めたり、音楽を聴いたり、コーヒーやお茶を飲んだり、体をマッサージしたりするようにしましょう。もっとも効果的なことは、マインドフルな呼吸とマインドフルな作業です。

【お知らせ】 2019年10月1日より、消費税率が10%となるのに伴い、カウンセリング料金等が変更となります。詳しくはお問合せください。

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**

10月13日(日) **13:00**～14:30

⑥アサーティブな表現(2)

**2020年アサーション・トレーニング 理論編
参加者募集**

2020年1月19日(日)から、アサーション・トレーニング理論編が新たに始まります。
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

10月19日(土) **17:00**～17:50

料金: 2,200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。

『ありがとう』のパワー! (クライアントさんから「ありがとうの話」の公開の許可をもらっています)

4月にあるクライアントさんから、「ありがとう」の言葉が持つ力を教えられました。両脚が動かなくなり、その治療を医師から見放され絶望していたところ、自ら、積極的に「ありがとう」の言葉を使うようになってから、両足が動くようになったそうです。この話を聞き、「ありがとう」の言葉には、健康で幸せに生きるための大きな影響力、パワーがあると思いました。「ありがとう」という思いをもち、その幸せな言葉を発することが自らを強化するのだと思いました。そこで、私自身も「ありがとう」を毎日10個以上は見つけようと、ノートに記録しています。そうすると、これまでそれほど気がつかなかった「ありがとう」がたくさん見えてきます。毎日毎日今日あったクライアントさんの笑顔の思い出しては「ありがとう」と記録しています。7月28日が100日目だったのですが、「ありがとう」が1219個になっていました。確かにパワーはあります。

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.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**

