

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 11月号

あるがままをうけとめる

心の病気を改善するために、健康に生きる思考システムを常に使えるようになればよいのですが、それができないので苦しむのです。不安をどうしようかという病気になるシステムは、脳内に強化され、自然に自動的にスイッチが入ってしまいます。そして、脳内のストレスホルモンによって、脳の視床下部や前頭前野に強烈な影響を及ぼします。それは、心身ともにダメージを増幅します。その状況の持続は、脳そのものを傷つけ、結果ますますダメージを拡大していくのです。

この悪循環を断ち切る方法のなかで、最も簡単で効果的な方法は「あるがままをうけとめる」ことでしょう。なぜ効果的か、それはその瞬間、不安を生む思考から解放されるからです。「あるがままをうけとめる」この一瞬は、意識上も意識下(脳内)も穏やかです。刺激に反応しやすい交感神経系と問題を解決したり穏やかな気分を促進したりする副交感神経が安定します。その瞬間平静になります。その平静な瞬間を持続的に作り出すことができれば、安定しているということになります。何か解決しようとしなくてもよいのです。

【お知らせ】 2019年10月1日より消費税率が10%となったことに伴い、カウンセリング料金等が変更となりました。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**

11月10日(日) **13:00** ~14:30
⑦言葉以外のアサーション(1)

**2020年アサーション・トレーニング 理論編
参加者募集**

2020年2月16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。
参加ご希望の方は、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

11月16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“ちから” 悪夢病解消 (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)

前回、「ありがとう」の言葉で動かなくなった足が動いてしまった話を書きました。この後、私も毎日10以上、「ありがとう」を記録しています。現在、183日目になりますが、「ありがとう」の数は、2271になりました。本当に心の底から皆様に、また、万物・万世に「ありがとう」。令和2年1月26日(日)に四季の会がありますが、そこで「ありがとう」から気づいたことを皆様にお話ししたいと思っています。

今回も、クライアントさんからいただいた「ありがとう」の力のお話です。この方は、毎晩悪夢に悩まされ睡眠に支障を感じていました。そこで、その方に、何度でもいいので「ありがとう」を言ってから眠ってみたらと助言しました。その晩その方は、何度も何度も「ありがとう」と言って寝たそうです。翌朝、笑い声で目が覚め、その日から、悪夢病が解消したそうです。これも「ありがとう」のパワーです。

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-cl@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**

