

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 12月号

固定化した思考から柔軟な思考へ

認知行動療法をさらに発展させたのは、アルバート・エリスです。イラショナルビリーフ（固定化した思考）は、惑乱というどうしようもない結果を引き起こすので、この思考をラショナル（柔軟な思考）に切り替えるように、つらい状況でも何とかできるようにする論理療法を提案しました。

イラショナルビリーフは、安定した状況と不安定な状況の変化が激しいことで分かります。イラショナルビリーフの思考は、極端な思考です。良いか悪いか、0か100か、病気か健康かという二分割思考となっています。周囲の環境がイラショナルビリーフの人にとって極めて快適であると、病気が治ったかのように錯覚し、晴れ晴れとした快調な気分で暮らすのですが、ほんのちょっとした不快なことで、一気に気分を落とします。なぜなら、良いか悪いかの極端な二分割思考なので、それくらいはみな何とかしている状態という認識にはならず、ちょっと調子が悪いと病気と判断するのです。昨日まで調子がよかったのに、急激に調子を悪くし落ち込む場合は、イラショナルビリーフによるものかもしれません。

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

12月 8日(日) 13:00～14:30

⑧言葉以外のアサーション(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。

(お申込みが3名以上にならない場合は、開始時期を延期します。)

マインドフルネス トレーニング 復習編

12月 21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”

「ありがとうの“ちから”」シリーズ連載です。今回の一つは、「普通であることの勇気」というアドラーの言葉です。「すごい」という賞賛よりも、「ありがとう」「助かったわ」という感謝の言葉で勇気を手にすることができます。ありがとう。二つ目のありがとうは、よくわからないことを書きます。読み飛ばしてくれて構いません。エネルギー不滅という物理学上の論理と人間の存在の関係です。このエネルギーの根底では、宇宙の始まりからすべての記憶を持っていると言われるそうですが、だとしたら、今この存在はそれらの記憶から選択しているのでしょうか。だとしたら、人がエネルギーから肉体という物質を持った時、その記憶と無関係ではない状況を選択しているのではないか。そのことが「ありがとう」を記載しているときに浮かんできました。だとしたら、皆様とは出会うべくして出会っています。ありがとう。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.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

