

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 1月号

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いたします。

令和2年 1月

固定化した思考と柔軟な思考の違い

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し、ラショナル（柔軟な思考）は、つらい状況でも何とかするという結果を招きます。

イラショナルビリーフがなぜ惑乱した状況を引き起こすのか、それは、思考が固定化した基準を持っているからです。この基準は、人々が目標や目的を達成することを妨害し、その人が体験している現実と一致していません。

それに対して、ラショナルビリーフ（柔軟な思考）は、実用的、論理的、現実在即していないと機能しないために、人生の目標や目的を達成することを手助けしてくれます。この思考は、柔軟で、経験に基づき、現実と一致しています。

言い換えれば、心の症状を引き起こすイラショナルビリーフの人は、現実に起きていないことと争っていることになり、ラショナルビリーフの人は、現実在即して生活していることになります。（続く）

受講生募集！

場所：梅田相談室



2020年2月～
アサーション・トレーニング 実践編

参加希望がある場合、実施いたしますので、ご連絡ください。実際の生活に役立ちます。

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
お絵かき倶楽部 など

令和2年 第3土曜日 17:00～17:50

その都度お知らせいたします。
興味のある方は、ご連絡ください。
1月は予定がありません。

『ありがとう』の“ちから”を邪魔するもの

「ありがとうの“ちから”」シリーズ連載です。今回は、「ありがとうの“ちから”」を邪魔するもののお話です。生活している中に「ありがとう」を見つけて暮らすことは、絶大な力を発揮するということをお伝えすることがこの連載の意図ですが、「ありがとう」を見つけることはなかなか簡単にはいきません。なぜなら、私たちは、いつの間にか「ありがとう」という現実から離れてしまうからです。例えば、職場で上司に叱られたり、失敗したりしたとします。帰りの電車の中で、あるいは家に帰った後で、そのことを思い返していませんか？ まだ明日は起こっていないのに、またこんなことが起きたらどうしようと考えていませんか？ 叱られた上司（他人）のこと、失敗したこと（過去）、また起こったらどうしよう（未来）のように、「今ここ」ではなく、考えても仕方がないことをつい考えてしまいます。脳はそのたびに、ストレス反応を起こしているのです。

阪神カウンセリング・ラボ

*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

<https://www.hanshin-cl.com/>

*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

