

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 2月号

イラショナルビリーフ・固定化した思考はどうなるか

心の症状を引き起こすイラショナルビリーフの人は、現実起きていないことと争っていることになり、現実に即していないので、その結果、不適切なネガティブな感情が生まれます。恐怖、不安、悲しみ、つらい、苦痛などの感情です。問題なことは、それらネガティブな感情は、気分の上だけでとどまらず、すべて脳がチェックしてしまっているということです。脳は常に、その人が感じていることや考えていることを受け止めています。つらいことがあると、それを何とかしなければならず、毒性の強いストレスホルモンを海馬の指令で出します。海馬を経由したストレスホルモンは、主として前頭前野の精神症状をつかさどる脳に血流を送ります。思考が、固定化していると、結果は事実と一致せず、必要以上に困惑します。この困惑は、さらに脳を刺激します。固定化した思考では、そのほとんどが100%変えようのないことを考え続けるので、脳は疲れ果ててしまいます。これ以上脳が疲弊しないように、病的な状態で脳を守る指令を出します。それが、うつ病であったり不安障害であったりするので。

懐かしい、10年前の記事

こんな記事がありました。

<心理学豆知識> 同調ダンス

人間が、嫌いな人とつきあわなければならないとき、近づかないというわけにもいかないという場合、相手の行動を真似するとよい。相手はそれを受け入れられたと思い、相手は自分に好意を持っていると解釈し、同時に自分も相手に好意を持つ。これを「同調ダンスのシンクロ効果」と呼ぶ。ただ気をつけなければならないことは、もっとも簡単な相槌を打つ同調ダンスでは、変なところで相槌をうてば後で大変なことになるし、オーバーアクションは逆効果。

最近、ホームページのブログを毎日書くようにしています。いろんな角度でブログ記事を書くようにしていますから、興味のある方は、阪神カウンセリング・ラボのホームページをご覧ください。また、ツイッターを使用している人にも阪神カウンセリング・ラボでツイートして下されば、ブログ記事は読めます。毎日一度は是非ご覧ください。

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3月15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

令和2年2月15日(土) 18:00～18:50

興味のある方は、どなたでもご参加可能です。基礎的なことをお伝えいたします。

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 白菊ランドビル512
Tel 078 - 917 - 6880

