

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 3月号

「することモード」に切り替える

ストレスを感じたときに、できるだけ短い時間で解決できれば、次の行動につながり、意欲的にもなれます。ですから、ストレスは決して悪いものではなく、積極的な生き方につながる重要な事柄でもあります。ストレス反応には、三つの段階があります。最初の段階を、警告反応期と呼びます。ストレスを感じた最初は「ショック相」といい、ちょっと慌てる状態です。その後「反ショック相」に移行し、この時期にストレスを処理できれば、ストレスは、その人に生きる体験となりやすいのです。この最初の段階で解決できないと次の「抵抗期」に移ります。心の問題を引き起こす人のほとんどが、この「抵抗期」に入ってしまうやすいのです。なぜかという、考えても仕方のないことをあれこれ考えて、心がさまよって過ごしてしまうからです。その持続は、心の病気につながってしまうのです。そういうときは、「することモード」に切り替えるとよいでしょう。「することモード」とは、何かしらの行動のことを指します。何でもよいから動くのです。これこそ、「マインドフルな



小坂の「ありがとうの日記」から

明石家さんま 「生きてるだけで丸儲け」 明石家さんまさんのこの言葉が生まれた背景をテレビで見ました。芸能界を辞めようかと悩んで師匠に相談した時、師匠に言われた言葉から、さんまさんは「生きてるだけで丸儲け」と気づいたそうです。その時の気づきがその後のさんまさんの生き方となっています。

法然 「覚悟があればやめなさい。覚悟がなければ、できないで申し訳ないというお詫びの気持ちを持ちなさい。」

ひろさちや 「努力は自分なりの努力でよい。他人に比べて良く励むことではない。」

小坂忠 アンデルセン選手(ロサンゼルスオリンピック、マラソン選手)のことで「勝利者はいつでも傷つき悩みながらそれでも前に向かう。必ずしも一番になることが勝利者ではない。」

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4月11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。

(お申込みが現在2名います。あと一人以上参加くだされば実施いたします。)

マインドフルネス・トレーニング

令和2年 3月21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 白菊グランドビル512
Tel 078 - 917 - 6880

