

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 4月号

## 平穏に過ごすには

怒りをもちやすい人の特徴は、怒りの原因が自分にはなく、他者にあると考えていることです。自分が怒っている原因が、他者にあるわけですから、他者が自分の思うように変わらない限り、怒りは収まらないことになります。しかし、それは、変えることのできないことを変えようとすることになり、ネガティブな感情が一層増します。変えようのないことは、過去・未来・他人です。変えようのない他人を変えようと念じるわけですから、怒りは頂点に達します。

その反対に、怒りの責任は自分にあると思える瞬間から、怒りの調整は可能となります。この時、マインドフルネススキルの「今あるがままを受け止める」という作業は、怒りの調整に大きな力となります。

イライラしたり攻撃的な言動をしてしまったりする人が、怒りの感情の責任は自分にあると考えることができれば、平穏な感情の持ち主になれるのです。



## 小坂の「ありがとうの日記」から

他人に勝ちたいという一見ポジティブな思考は、一歩間違えると、敵を倒したいという思考になり、ベータエンドルフィンではなく、アドレナリン、ノルアドレナリンが主となります。これは生体に「戦う」もしくは「敵から逃亡」という反応を引き起こす物質を出します。これらは「怒りのホルモン」という別名を持ちます。

怒りは私たち人間が生き延びていくために必要なもので、大脳辺縁系の神経細胞群の神経核と呼ばれる部署が機能します。これはヒトの進化にとって必要な原動力となります。ここでは基本的な機能が4つあります。それらは、「4つのF」、Fighting（闘争）、Flighting（逃亡）、Feeding（食事）、Fucking（性交）です。

## 受講生募集！

場所：梅田相談室



2020年4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5月17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 4月18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

