

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 9月号

睡眠障害と思考

睡眠障害には3つの形態があります。「入眠困難」「中途覚醒」「早期覚醒」です。これらの睡眠障害を抱えている場合、睡眠薬を飲んでいる方が多いと思います。人の脳の中にGABA受容体というのがあって、そこにGABAがくっついてリラックスします。その機能を薬物で担うのが、睡眠薬です。睡眠薬は耐性がついてしまうので、基本的に睡眠薬なしで睡眠が取れるようになることが大切だと言われています。

薬物を使用しないで、心理療法として睡眠障害を改善していくためには、思考の扱いが大切になってきます。人は不安をどうするかということに気しながら生きています。睡眠障害を抱えている多くの方は、覚醒してしまった時に、この不安を軸にした思考を繰り返します。不安は生きていくために必要な感情ですが、必要以上に考えてしまうのです。この思考を止めることが、睡眠障害の改善に役立ちます。心理療法では、考えないようにするトレーニングとなります。

「縄文時代は『世界7大文明の一つ』」は、世界歴史家の常識

私が学んだ日本の古代史では、狩猟中心の原始的縄文時代を通して、定住化可能な稲作中心の弥生式時代に移ったという流れでした。ところが、世界の常識として、世界7大文明または8大文明の一つに、他の文明と全く異なった「日本文明」が位置付けられているのです。即ち縄文時代が、世界に類を見ない時代だったということです。日本の歴史家もずいぶん前から、弥生式の遺物に比べ、縄文時代の遺物は、圧倒的に技術もあり迫力があることを主張する人がいました。弥生式で始まったはずの稲作もそれよりずっと以前の縄文時代に行われていたという発掘事実もあります。年をかけて「勾玉」を作る高度な技術は、縄文時代からだそうです。

受講生募集!

場所：梅田相談室



アサーション・トレーニング 理論編

参加希望者がいる程度ありますが、新型コロナウイルス感染の状況をもうしばらく見て、募集をお知らせいたします。

マインドフルネス・トレーニング

令和2年 9月も実施しません。



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-c.l@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

