

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2020 12月号

## コーピングと直感

コーピングとは、人生の中で苦痛な時に使用できる対処を指します。それには行動によるものや思考によって対処する方法があります。弁証法的行動療法の中では、コーピング思考を次のような例で示しています。

- ☐ 「この状況は永遠には続かない。」
- ☐ 「これは自分の恐れに対処する方法を学ぶ機会だ」
- ☐ 「この状況は最悪だが一時的なものに過ぎない」
- ☐ 「だから何だというのだ」等

こうした思考を心の底から信じて持っている人は、苦痛時をそれなりに乗り越えることができやすくなります。特に実際に起きた逆境の時に生まれた言葉は、人生を送るうえで強烈な対処法となります。この言葉は、突然直感のひらめきによってつかむことができます。

「ありがとう」日記が4冊目になりました

肯定的な言葉、幸せな言葉は、それを言葉にしたり思っているだけで、その言葉の求めていることが起きやすくなります。なぜなら、それらの思考やイメージは、すべて脳がとらえており、その流れを導き易くするからです。ありがとうという言葉を使い続けると、ありがたい人や環境が生まれる可能性が高まります。ありがとうという言葉には、それまで動かなかった足を動かしてしまうほどの力がある、これは、あるクライアントさんが教えてくれた事例です。ありがたいことに、その事例を、実名を挙げて出してくれてもかまわないという言葉までいただきました。私も、それから毎日「ありがとう」日記を始めました。まだ2年になりませんが、ノートに書かれた「ありがとう」は一万を超えました。



## 一期一会とは？

もともと茶道から生まれた言葉で、「この出会いは二度と繰り返すことのない一生に一度の出会いである」という教えです。

私たちが生きているなかで、人との出会いだけでなくすべてが、二度と出会うことのない瞬間です。この瞬間を大切にするマインドフルは、困難な時にそこを乗り越えていくために、大きな力を引き出す可能性を作ります。

## 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](mailto: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

