



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2021 2月号



「絡合」という概念との出会い

「絡合（らくごう）」という言葉は、Aさんから教えていただいた情報です。

心理カウンセリングにいらっしゃる方とカウンセラーが会うことは、それぞれが何かしらの瞬間を経た結果です。相談者とカウンセラーが会えるまでは、想像もできない瞬間の繰り返しが存在しています。この出会いがなぜ起こるのか、それは会えるようになっている何らかのつながりがあるということをお伝えしていると、Aさんが、「絡合」に関連したことではないかとおっしゃったのです。

その後、紹介してくれた書籍をネットで調べました。すると、何やら専門用語がたくさん並んでいて、購入しても理解できないのではないかと思います、まずは、「虎ノ門ニュース」で、武田邦彦氏が須田慎一郎氏同席で話されていた回をYouTubeで見ました。

この話の中で、武田氏は、「絡合」とは、釈迦の言った「空」であり「絡み合い（からみあい）だ」という表現をされていました。さらに宇宙の存在は、この「絡合」があるから幸せになれるのだということです。これからの物理学の探求は、「絡合」がどういうものであるかを究明することだとも述べていました。

私自身わかるはずもない概念ですが、直感で思うことは、この「絡合」という絡み合いの結果、クライアントさんとカウンセラーの出会いが生まれているのだと教えられたように思います。

このすごい情報を教えてくれたAさん、ありがとう。



「マインドフルネス」が有効な実例



- マインドフルな人はそうでない人よりも、抑うつや不安などの心理的苦痛が少ない。神経質ではなく、外向的で、幸福度や生活の満足度が高い。
- 自分の感情によく気づき、理解し、受け入れる。不快な気分からの立ち直りが早い。
- ネガティブ思考の頻度が少なく、生じた時には過ぎ去らせることができる。
- 外部への依存が少なく、より安定した自尊心がある。
- より満足のいく人間関係を築き、コミュニケーションに長け、対立によるトラブルが少なく、対立しても相手のことを否定的に考えることが少ない。
- マインドフルネスは心の知能指数（EQ）と関連があり、優れたソーシャルスキル、協調性、相手の視点から見る能力と関係している。

（イギリスのメンタルヘルス財団が発表した「マインドフルネス・トレーニングの健康効果」に関する調査報告書
「今日からはじめるマインドフルネス—心と身体を調える8週間プログラム」マイケル・チャスカルソン 2016 春秋社 より）

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

