



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2021 5月号



「わかるはわかる」と「マインドフルネス」

心理カウンセリングによって治療効果が生まれる場合、クライアントさんが「わかった」という強い印象を持つ瞬間があります。不安や苦痛や悲しみは、状況が異なるとはいえ、それぞれに深刻です。しかし、治療の成果が異なるのは、どこかにその違いがあるからです。エリスのABC理論に従えば、ストレスを引き起こしているA（状況）にC（結果）の原因があるのではなく、その結果を引き起こしているのは、その人のB（思考）だという理論は正しいです。しかし、不安を起こす状況には、その人にとっては耐えられないほどのA（状況）が存在している場合もあります。不安障害やパニック障害などで、不安な対象がそれほど深刻な状況ではなく、病気でなくやり過ぎることができるような場合は、案外「わかる」瞬間は簡単かもしれません。あるクライアントさんに、「二つのグループに漫画を見せて、どれくらい面白いか評価するという検証（グループ①には、唇にペンを縦にくわえ（ストローのように）、唇をすぼめて、漫画を見るよう指示、グループ②には、歯の間にペンを横にはさみ（笑顔をつくるように）、漫画を見るよう指示。結果は、グループ②の笑顔を作るよう指示された人は、グループ①の人よりも、有意に漫画を面白いと評価）」についてお話ししたことがあります。普段からいかに笑顔でいることが精神的安定に必要なという話をしてからしばらくして、その方から、「だいぶ良くなりました。また大変になったらカウンセリングにきます」と言われ終了したケースがあります。これは、不安の対象がそれほど深刻でなく、「わかる」瞬間をつかむことは案外たやすかったのかもしれませんが。状況が深刻な場合は難しいでしょう。しかし、それでも、わかる瞬間は必ず来ます。その時、大切なことは、あるがままを受け止める態度、マインドフルで常に生きていくことです。必ず「わかるはわかる」瞬間が訪れます。



縄文時代から伝わる縄の結合には神の力が存在する



武田鉄矢の今朝の三枚おろしというラジオ番組で、「反対の力が入るとエネルギーが発生する」という話がありました。そのエネルギーとは電磁波だそうです。その例として縄を挙げていました。縄は、右回りと左回りの手の回転によって編まれるから強いのだということです。日本人が、縄を神社や家の入口に飾る習慣は、この時に発生するエネルギーの清らかで平穏なものだということがわかっていて大切にしてきたのではないかという話を聞いて、これまでの心理療法に関して、ピンとくることができました。これに関して感じることを番組に送ったら、私の手紙が採用されて放送されるそうです。番組予定では、今年の12月21日以降と連絡が来ました。どのように取り上げられるのかわかりませんが、放送を楽しみにしています。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 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

* 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

