

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 1月号



あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。

令和4年 1月

## マインドフルに生きる大切さ

人が心の安定を欠く原因として大きな影響を持つのは、思考です。人の思考が、現実を解決する方向に適切に働かないために、ストレスが悪循環し、結果、疲弊してしまうのです。この思考の在り方について、論理療法（エリスらが提唱した認知療法の一つ）では、不合理な考え方が、不安を掻き立てることに大きな影響を及ぼすものだとしています。

人の脳は、不安や恐怖から自己を守るために、反応しやすいようにできています。不安や恐怖を感じた時、人は、素早く判断できる直感のような思考判断で対処します。その直感が、現実の状況処理のために機能するものである場合は、問題はありません。しかし、人によっては、その判断が著しく不適切な場合があります。こうした人は、幼少時から、強固なネガティブな状況を繰り返し体験し、その体験から生まれる直感で状況判断するのです。この思考を、論理療法では、不合理な信念といっています。

この不合理な信念に従って、ビリーフシステムが生まれます。例えば、「生きるのがしんどい」と感じやすい人は、存在否定ビリーフがあります。「どこへ行っても居場所がない」という人は、異質ビリーフがあります。「人に頼れず一人で抱え込む」人は、愛情失望ビリーフがあります。「人が離れていきそうで不安」な人は、見捨てられビリーフがあります。その他にも数多くのビリーフシステムが存在し、その人を悩ませ続けます。そしてこれらは、そのほとんどが事実ではなく、こうした不合理な信念によって作り出された幻想によって対処しているのです。

この傾向を抑えるためには、「今」をあるがままに受け止めることが大切です。そこで、あるがままに受け止め、その時に可能なことに向けて対応するマインドフルネスが有効になってくるのです。

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-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

### \* 明石相談室

〒673-0891  
明石市大石町1-7-4 白菊グランドビル512  
Tel 078 - 917 - 6880

