

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 3月号



## 「わかるは かわる」で かわる人の「わかる」

阪神カウンセリング・ラボでは、クライアントさんが、カウンセリングの場を通して洞察が起こる（わかる）ことによってよくなっていくことを目指しています。先日、Aさんから教えられた「わかる」を紹介します（皆様にお伝えしてもよいと許可をいただいています）。

心理療法には、現在世界の学术界で認知されているものが300近くあるとされています。弁証法的行動療法もその中の一つで、マインドフルネストレーニングが主となっています。この中に、「徹底的受容（radical acceptance）」があります。徹底的受容とは、その状況を価値判断したり批判したりしないで、あるがままに受け止めることです。この徹底的受容の練習として、「信号機が赤」をホームワークとしています。徹底的受容ができるようになるための比較的練習しやすい場面として提示していますが、「信号機が赤」という日常の場面においても、感情が入ってしまい、あるがままに受け止めることができていないことに「気づく」ことが大切です。



Aさんは、ホームワークとされた「信号機が赤」の場面ととにかく練習したそうです。何度も練習しているうちに「信号機が赤」ということにイライラしている自分に気づきます。そして、「もしかしたら、ほかの事に対してもイライラしているのではないか」と思い、その他のことでも「徹底的受容」をしてみたそうです。すると、あらゆる場面（あらゆること）でイライラしていることに気づいたそうです。そして、そのうちとても楽になったということでした。

練習をしないで理解だけの「わかる」は、ほとんど効果はありません。練習をしていくと、その時だけの「わかる」があります。それも非常に大切です。このAさんの「わかる」は、さらに「もしかして」と他への可能性に疑問を広げ、次の展開に進んでいます。このような気づきは、精神的安定に大きな影響を及ぼすという、とても参考になるお話でした。

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

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078 - 917 - 6880

