



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2022 8月号



「マインドフルに生きる-ストレス低減法」 6/25(土) 医療従事者向けの講演会

講演では、まず、私たち人間を構成している細胞の話から始めました。細胞は常に分解と合成を繰り返しています。人間を構成する細胞の総数は、60兆という説があり、7年ですべての細胞が入れ替わると言われています。それに従うと、一秒間に約27万個の細胞が死滅し生まれ変わっています。わずか一秒でそれだけの細胞が生まれ変わっているのです。だからこそ、今を生きる「マインドフル」であることが大切だと思うのです。



マインドフルに生きるためには、感情や思考など、まず意識上の問題を理解する必要があります。意識上の反応はすべて意識下（脳）につながっています。

マインドフルであるために、大きな力を発揮するスキルが「徹底的受容」です。困難な状況に出合ったとき、それを批判したり価値判断したりしないで、まずは受け止めてみると、案外その時にできることが見えてきます。徹底的受容は習得が難しいスキルなので、まずは一人でできる簡単な練習から行うようにします。その中に「信号機が赤」という場面での練習があります。「信号機が赤」とそのままを受け止めるのです。練習すると、気づきが起きます。この「気づき」が「気づき」を呼び、練習すれば、必ず「わかる」時があります。

今を大切に生きる「マインドフル」な状態で、笑顔やありがたうの気持ちで暮らすと、奇跡的な結果が生じることもあります。マインドフルネススキルトレーニングは、「自分の中にある大いなる力」を信じ、その力を獲得する方法でもあるのです。

講演会にお集まりくださった参加者の皆様、このような機会を与えてくださった主催者、関係者の皆様に心から感謝いたします。

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-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

