



阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2024 9月号



心理療法（10） マインドフルネストレーニングの必要性

心の病気は、考えても変えようのないことをあれこれ考えることにより引き起こされます。精神的ストレスとなるのは、主として、人間関係、仕事の量や質、責任です。仕事の量や質を批判する上司が、冷静に対応してくれる場合は特に問題ありませんが、怒りや攻撃的言動で対応する上司の場合には、かなりストレスを抱えることになります。また、その上司の叱責・批判から、過去の言動を後悔したり悲しんだりします。このような状態で、今後どのように対応したらよいか未来を悩み考えます。これらは、考えても変えることは100%無理なことです。

論理療法のアルバート・エリスの「他人と過去は変えられない」という有名な言葉があります。他人と過去の他に、その場で、未来を変えることも無理です。このような無理なことを考え続けていると、不安や怒りや後悔や恐怖等、ネガティブな感情が起こってきます。人間は、こうしたストレスに対して、コルチゾールやノルアドレナリンなどの毒性の強い物質を脳に送ります。これらは、ストレスに対処するためには必要な物質ですが、考えても変えようのないことを考え続けて、このようなストレスホルモンに長期にさらされると身体への負担が大きくなります。

悩みを「言語化」するだけで、ストレスを90%解消できると言われています。当相談室のカウンセリングにおいても、最初は相談者の方のお話を聴くことが主となります。その一度のカウンセリングで気持ちが楽になり、良くなることもあります。しかし、カウンセリングで多少気持ちが楽になっても、簡単には良好な状態になることができない人も多くおられます。なぜなら、考えても仕方のないことを考える時間が圧倒的に長いからです。したがって、考えても仕方のないことを考える時間を短くすればよいのです。それらの思考を瞬間止めることに現在最も有効なのが、マインドフルネススキルトレーニングです。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

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

〒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

