

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2025 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いたします。

令和7年 1月



マインドフルネスとは 気づくこと！

「マインドフルネスという言葉は、『気づき』—あなたが行っていることをあるがままの瞬間瞬間、はっきりと、価値判断することなく、感謝の気持ちをもって知ること—を意味します(マーク・ウィリアムズ)。」

阪神カウンセリング・ラボにおいても、マインドフルネストレーニングを実施してきていますが、多くの精神的症状を軽減する心理療法であると感じています。

これまで、多くのカウンセリングを通してわかったことは、クライアントさんが、「気づく」瞬間を体験すると、それまで悩んでいた精神的症状も改善していくということです。この気づく一瞬が、「わかるは かわる」です。

「わかるはかわる」一瞬は、マインドフルネストレーニングだけでなく、その他の心理療法でも起こります。

例えば、だいぶん前の話になりますが、外出恐怖症の相談を受けた時、行動療法を実施しました。行動療法では、ほぼ100%可能な場所を設定して、少しずつ外出の範囲を広げていきます。このクライアントさんは、順調に外出の範囲を広げていきましたが、スーパーの前では、その中に入れないう状態が起きます。その後、カウンセリングをやめられましたが、半年ほど経った頃だったか、「スーパーにも入れるようになりました」という電話をいただきました。聴くと、「子どもが生まれ、外出できなくて悩んでいるなんて言っていられないと思ったら、スーパーも入れた」というのです。まさに「わかるは かわる」一瞬です。

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

