

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター



2025 6月号

「わかるは かわる」

阪神カウンセリング・ラボでは、「わかる」という瞬間が生まれる心理療法を実施してきました。「わかるは かわる」と称しています。当相談室では、現在、マインドフルネストレーニングを主たる治療法として実施しています。マインドフルネススキルトレーニングを世界的に広めた、ジョン・カバット・ジンは、「マインドフルネスとは気づくことだ」言っています。気づきが起点となって、良好な状態が生まれていくのです。

マインドフルネススキルトレーニングの一つである「弁証法的行動療法」では、最初に、「徹底的受容」というマインドフルネスの概念を理解することからトレーニングが始まります。「徹底的受容」とは、その状況を価値判断したり、自分や他人を批判したりしないで、あるがままに受け止めるということです。

しかし、あるがままに受け止めることは大変難しいことです。たやすくできることではないので、簡単な状況で練習するために、「信号機が赤」という場면을提示し、徹底的受容の練習をしてもらうようにしています。単なる「信号機が赤」という事実、状況でさえ、価値判断せずにあるがままに受け止めることは難しく、私もあれこれと考えてしまっています。タイミングが悪かったと思ったり、早く青に変わらないかとせかせかせしたり、一つ前の信号を渡ればよかったと思ったり、…。皆さんは、どうでしょうか。クライアントさんの中には、この「信号機が赤」で徹底的受容の練習をしているときに、ふだんの自分自身についての気づきを得て、楽になったという方がおられました。

どんな状況であっても、それをあるがままに受け止めて、この一瞬に注意を向けて生活、行動していると「わかる」瞬間が生まれ（気づき）、「ああ、こうしていけばよいのだ」という「かわる」時が生まれます。「わかるは かわる」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-cl@star.ocn.ne.jp

