

広島心理教育研究所
c a c h e t t e 通信

臨床心理士小村緩岳
 TEL:082-879-0170
 H.P:090-6832-6695
<http://hi-pec.com/>

「苦楽」をともにする生き方

いつもお読みいただきありがとうございます。朝晩は冷え込むことも増え、空気も乾燥し、より一層健康に留意する季節になりました。心も体も温めて、本格的な冬に備えたい今日この頃です。

「目先の得」か「将来の得」か

苦痛はできるなら避けたいものですが、生活には様々なストレスがある以上、避けることができません。それを無理に避けると、結局は何も得られないという「苦痛」がやってきます。「苦痛」は避けるより「受け入れる」寛容さによってダメージを減らすことができるようです。

◆幼児にマシユマロを一つ与え、「食べるのを五分我慢したらもう一つあげる」と約束したところ、すぐに食べてしまった子と、五分我慢して二個のマシユマロをゲットした子がいたそうです。その子たちを追跡調査してみると、五分我慢できた子のほうが、その後社会的に成功する率が高かったとか。◆我慢した子たちにしてもそれは楽な作業ではなく、苦痛にあえぎながら、五分を耐えたそうです。「マシユマロ・テスト」と

う有名な研究ですが、今そこにある得をがまんして苦痛に耐えると、より多くのものが将来得られる、ということを示しています。◆一般的に、人は「やがて到来する得」(大きい得)より「今そこにある得」(小さい得)を取りがちです。また、「やがて到来する苦痛」より「今そこにある苦痛」に敏感なので、「我慢や努力」という苦痛によって将来的には大きい得になる」と分かっています。なかなか取り組めなかつたりします。◆即効性のある薬もあれば、長期間服用することで効き目が期待できる薬もあると思います。カウンセリングは薬ではないですが、どちらかというと、後者の方に当たるといえます。

◆悩むと不安や焦りが出てきて、ますます目先のことにとらわれがちに。でも本当に必要なのは、「じっくり」と「取り組むこと」を考えています。



編集後記
 子どもが飼っていたカブトムシが産卵して幼虫になり、今すくすく育っています。少しの手間でじっくり着実に成長していて、何かに「じっくり」、という姿勢を思い出させてくれます。(f)

やさしく学べる心理学

現役の臨床家・ベテラン臨床心理士(小村)が、カウンセリングの知識や経験にもとづき、心理学をやさしく丁寧にお伝えします。

- ・「心理学」に興味がある方
- ・ストレス解消・心のセルフケアに役立てたい方
- ・カウンセリング・心理療法に関心がある方
- ・将来的にカウンセラーを目指したい方

➤ **場所:RCG文化センター**
 ➤ **日程:全6回**
 ○第2・第4金曜(18:30~20:30)10/14スタート
 ○第1・第3日曜(13:30~15:30)10/2スタート
詳細はHPでご確認ください。
※今期の募集は終了しました。

カウンセラー紹介

医療機関での心理療法士としての実務経験は、もちろん、企業・学校でもカウンセラーを務めています。うつや不安への個別カウンセリングのほかセミナー等広く活動するメンタルの専門家です。

広島心理教育研究所 代表
小村 緩岳 (小村 緩岳) 臨床心理士 (9776号)

日本臨床心理士会・広島県臨床心理士会 会員
 日本心理学会 正会員
 日本認知行動療法学会 正会員
 日本認知行動療法学会 正会員
 中災防・中・四国心理相談員 会
 広島大学大学院教育研究科 客員教授
 広島文教女子大学 非常勤講師

c a c h e t t e
 とはフランス語で『隠れ家』の意味です。当カウンセリングルームが、こころをオープンにして自分の本当の気持ちをつかむために、心を自由に遊ばせることが可能な「癒し」の空間であることを表現しています。

ホームページで情報発信中!
 予約・お問い合わせもいつでもネットで

広島心理教育研究所
 TEL : 082-879-0170
 HP : <http://hi-pec.com>