

**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

◆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 (おろ やすゆ) 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  
 日本防衛・中・四国心理相談員会 会 員  
 中島大学大学院教育心理学研究科 客員 教授  
 広島大学女子大 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>