

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/>

「自分を大切に」思考法

いつもお読みいただきありがとうございます。五月が終わり、季節の変わり目、さらに梅雨の影響で気持ちも下がり気味かもしれませんね。気象の変化で微妙に調子が変わることもあるようです。ストレスが多い時は要注意です。

九州地方の震災は記憶に新しいですが、心を痛めておられる方も多いのではとお察しいたします。仕事やボランティアなどで直接的に支援に出向かれる方もおられるれば、義援金などで気持ち向けられる方も多いのではないのでしょうか。

◆緊急なことが起こると、人の心は緊張して混乱に陥ります。それは、被災された方だけでなく、そこに支援に出向いた方や、または報道などでのみ触れることができる他地域の人にも起こり得ます。◆災害時に限らず、過度なストレスに長くさらされると、人の心は平常心を失い、偏った判断に陥りがちに。それで不安や焦りなどがつのり、心や体のバランスが崩れて心身に不調をきたすきっかけになることもあります。

◆緊急なことが起こると、人の心は緊張して混乱に陥ります。それは、被災された方だけでなく、そこに支援に出向いた方や、または報道などでのみ触れることができる他地域の人にも起こり得ます。◆災害時に限らず、過度なストレスに長くさらされると、人の心は平常心を失い、偏った判断に陥りがちに。それで不安や焦りなどがつのり、心や体のバランスが崩れて心身に不調をきたすきっかけになることもあります。

◆偏らず、バランスをとって考えることは、こころの健康に役立ちます。◆ものごとにはいいこともあれば、悪いこともあります。でも、いいことにも悪い面がありますし、悪いことにもいい面があるかもしれません。より元気が出る、またはより安心できるのはどちらを考えたときでしょうか。◆責任分割(配分)という方法もあります。全てを自分の責任・問題として背負い込まないような考え方をすることです。◆最近はやりのアドラー心理学でもいわれることですが、「自分のタスクと自分外のタスクを分ける」ように考えるのもいい方法です。◆実際、なかなか「考え方は変えにくいものですが、「考えの選択肢」を作って、「どう考えるか選択する」ことはできるかもしれません。◆その選択肢を作るお手伝いは私の「タスク」と考えています。◆いつでもご相談ください。

「自分を疑う」勇氣



「自分を信じなさい!」とはよく聞きますが...

悩んでいるときや迷っているときに、


実は、考え方には自分では気付かない「クセ」があります。



言い換えると、「思い込み」

ワンパターン

でも... そうした考え方のクセによる偏りのある、一面的な判断が、自分を苦しめ、迷わせる元凶だったりします。




悩み事や困りごとがある時は、勇氣を出して、「自分の思考を疑う」ことで、

自己否定
自己肯定

別のパターンで、

「思考のバランス」を整えましょう。



編集後記
 4月に月2回の予定で始まったはずのこの通信ですが、予期せぬ事情により発行が遅れてしまいました。体調管理に気を付け、「継続は力なり」の精神で頑張りたいと思います!(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、カウンセリングの経験や技術にもとづき、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
- ・学問としての「心理学」に触れてみたい方
- ・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)7/8スタート

○第1・第3日曜(13:30~15:30)7/3スタート

詳細はHPでご確認ください。

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 (むら けんたけ) 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
 (中 災 防) 中 ・ 四 国 心 理 相 談 員 会 会 長
 広島大学心理臨床教育研究センターSVR
 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>

