



わかるはかわる 倶楽部

平成 27 年
9 月号



7月の10日ごろ、セミが鳴き始めました。8月の10日ごろ、そろそろお盆という暑い盛りに、セミの声が聞こえなくなりました。何年か地中に居て、地上に這い上がってわずか数週間で、次代に命を託す作業をして消えていきます。田舎や山の方に行けば、ヒグラシやツクツクホウシが鳴きますが、そうになると晩夏。すぐ秋です。最近では、秋の虫の声がチロチロと聞こえるようになりました。

9月は、春のゴールデンウィークに匹敵するシルバーウィークがあります。体内時計を狂わせないように、大いに楽しみましょう。

「わかるはかわる倶楽部公認の会」参加申込は引き続き以下にお願いいたします。

wakaru2011y@gmail.com



第3回 四季の会 ～秋～

○日時 平成 27 年 9 月 6 日(日)
10:00～ 11:30

○場所 ACTA西宮北口東館6階

○内容 **グループワーク** 『月面で遭難した時』

グループワークでは、大勢で課題について自由にしゃべりながら、自己を見つめ、考え方を整理する大変有意義な作業をします。気楽に楽しみながら、月面で遭難した時にどうしたらよいかを考えましょう。色々な人の話の中で、自己を見つめる絶好の機会となります。大学の授業でも、大変人気のあるものでした。是非ご参加ください。

○費用 1,500円

参加希望者が3名以上ありましたので、
9月より実施します。

引き続き参加者募集いたします！
多くの方のご参加をお待ちしています。

『マインドフルネススキルトレーニング』

全 10 回。料金は、各回 4,000 円です。



第 1 回は、
平成 27 年 9 月 19 日 (土)
10 : 30～12 : 00

今後、毎月第3土曜日に計画する予定です。

参加希望者 **3名以上**で実施します。

参加申込は、阪神カウンセリング・ラボへお願いします。



- | | |
|---------|-------------|
| 第①セッション | 基本的なトレーニング |
| 第②セッション | いつでもできる呼吸法 |
| 第③セッション | 感情を知る |
| 第④セッション | 人生の価値・願い |
| 第⑤セッション | 日常生活を薬に |
| 第⑥セッション | 思考の特徴を知る |
| 第⑦セッション | 不快なことを受け入れる |
| 第⑧セッション | つらい連鎖の解消 |
| 第⑨セッション | 生きる智慧 |
| 第⑩セッション | これからの課題 |

「ほめほめ朝活」は、9月はありません。

10月の実施をお楽しみに！



阪神カウンセリング・ラ

<http://www.hanshin-cl.com/>
<http://www.wakaru-ha-kawaru.co>

* 梅田相談室

〒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**

* 明石相談室

〒673-0891
明石市大明石町 1-7-4 白菊グランドビル
512
池永クリニック内