



わかるはかわる 倶楽部

2020

令和 2年
10月号

秋分を過ぎ、あの暑さは何だったのかと感じるほど心地よい時期となりました。雲の間に輝く太陽と青空が、秋らしい色彩を感じさせてくれます。



まだまだコロナの影響は続くと思われませんが、健康には十分留意されてお過ごしください。

マインドフルな作業 10月

10月は、来年になるイチゴの苗植えです。現在、ランナーからできた元気な苗を育成中。土づくりも進行中です。

四季の会 Zoomによる開催

9月26日(土)19:00から、初めてZoomで開催しました。新型コロナウイルスの影響で、新たなオンライン形式での会となりました。Zoomですと普段お会いできない方との交流も可能となりますね。主催者の、「会の原点、楽しい会にしたい」という趣旨も伝わって、参加された皆様もよい時間を過ごされたことと思います。

会長から、今後は「四季の会」改め、「三楽の会」と名称を変更したいとお話がありました。

次回からは、『**三楽の会**』の名称で開催されます。

マインドフルネススキルトレーニングは、三つのアプローチがあります。「マインドフルな呼吸」、「マインドフルな作業」、そして最も重要だと思いますが、「マインドフルな直観」です。

いつもとは少し異なることを生活に取り入れるマインドフルネスの実践は楽しみを増やしてくれています。



今後、わかるはかわる倶楽部の行事や、アサーショントレーニング、マインドフルネススキルトレーニングなどのグループワークのZoom開催を試みたいと考えています。

阪神カウンセリング・ラボのホームページで読んでくださっている会員の皆様で郵送を希望される方は、その旨ご連絡ください。また、郵送停止をご希望の方もご連絡ください。

阪神カウンセリング・ラボ

* 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**
E-mail **hanshin-cl@star.ocn.ne.jp**

<https://www.hanshin-cl.com/>

* 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
Tel **078-917-6880**

