



わかるは かわる 倶楽部

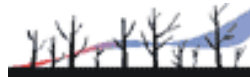
2020

令和 2年
12月号

師走となりました。小春日和の続いた秋も
終わり、北風の冷たい冬到来でしょうか。

紅葉の風情を楽しむゆとりが何となく欠け
ていると感じるのは、新型コロナのせいかも
しれません。関西でも感染拡大が起きていま
すので、皆様も十分気をつけてお過ごしくだ
さい。

今年も、阪神カウンセリング・ラボをご利用
いただき、また通信をお読みいただき、ありが
とうございました。



忘年会、今年は実施しません。

いちごいちえ

イチゴを育てるマインドフルな作業、
「いちごいちえ」の報告です。

秋の作業が一段落、冬に向けての準備です。
苗の植え替え後の作業は、虫防除、肥料やり
です。数が多くなってしまったので、毎朝少
しずつ防除をしています。

古いクリアファイルで作った植木箱の苗も
元気よく育っています。



11月に咲いた
イチゴの花

三楽の会

Kさん主催の会は「三楽の会」と変更にな
りました。開催等のお知らせは、「わかるはか
わる倶楽部」通信や阪神カウンセリング・ラ
ボのブログをご覧ください。

マインドフルネスとは、「今この瞬間を大切
する生き方を習得する」ということです。

これには、呼吸による方法と作業による方
法と直観による習得方法があります。

「いちごいちえ」は、このうちマインドフルな
作業です。

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

