



わかるは かわる 倶楽部

2021

令和 3年
4月号

暖冬だった影響で、桜の開花が半月あまりも早かったですね。花の季節はあっという間です。



新型コロナから1年。
今年は、甲子園春の選抜も行われました。
東京オリンピックの聖火リレーも始まりました。新型コロナの一日も早い収束を願うばかりです。



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。

「いちごいちえ」を漢字にすると、「一期一会」となります。マインドフルネスとは、この一瞬を大切に生きる、「一期一会」の意味と同じになります。

「自分でできる『マインドフルネス』~安らぎへと導かれる8週間のプログラム~ (マーク・ウィリアムズ著)」では、第1週目から、習慣を手放すという項目が設けられ、マインドフルネスのトレーニング内容が示されています。私たちが悩むのは、自動操縦で思考の悪循環が生まれてしまうからです。そこからマインドフルネスになるために、日常の習慣から離れ、一つのマインドフルネスを作り出すトレーニングです。

イチゴは3月中旬から咲いた花を育てるとありました。葉は大きくなり、花が咲き、実になりつつあります。



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

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

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

* 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

