



# わかるは かわる 倶楽部

2023

令和 5年  
4月号

新年度が始まります。

進学、就職、転勤、異動、転居などによって新しい環境で新年度を迎える方も多いことでしょう。

希望や期待、新鮮さ、緊張感、さまざまな思いが入り混じる4月、新年度の始まりです。

桜の開花が例年より早く、もう満開を迎えた地域が多くありますね。

ずいぶん前のことですが、わかるはかわる倶楽部春の遠足で須磨浦山上遊園に行ったことがありました。たしか4月1日だったと思いますが、公園一带の桜がまだ一つも咲いていませんでした。今年、入学式の頃には花の時期は過ぎていそうですね。



## いちごいちえ



寒い時期には、土に張り付くようにぺたっとしていた葉が、空に向かって伸びてきました。葉数も増え、株が大きくなりました。暖くなるのを待っていたかのよう。生長に勢いを感じます。花も次々咲いて、実を成らす準備をしています。

生長する植物の姿にも、懸命に生きていく力を感じます。マインドフルネスの作業から得られる感謝とパワーです。ありがとう。



「マインドフルネス」等のテーマの話を知りたいというご要望があれば、ご相談ください。小さなグループでも構いません。

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](mailto: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

