



わかるはかわる 倶楽部

2024

令和 6年
2月号

2024年、大変な年明けとなりました。
甚大な被害をもたらした能登半島地震、被災された方々を思うと心が痛みます。一刻も早い復旧を願います。

もうすぐ立春です。明るく穏やかな春を迎えられますように。



いちごいちえ



イチゴの苗の状態がよくありません。葉が次々に枯れてしまいます。枯れた葉を取り除くと、こんなに小さくなってしまいました。それでも中から新しい葉が出てきているので、何とか持ちこたえてほしいという気持ちです。

「ありがとう日記」

以前にも紹介しましたが、カウンセリングの中で、あるクライアントさんから、「ありがとう」という言葉で奇跡的な出来事が起こったという体験を聴きました。「ありがとう」の心と言葉のもつ力を教わりました。ここに来られる皆様にも役立つことなので、皆様に話してもよいかとその方に聞いたところ、快諾してくれました。この方が体験された話が、何かしらの困難な状態を乗り越えていく力に役立つといいなと思っています。

この方のお話を聴いたその日から、私が実践したことは、「ありがとう日記」を書くことでした。日常の中にある感謝に目を向けたいと思ったからです。その日から毎日欠かさずことなく「ありがとう日記」を書いています。現在、大学ノート9冊目に入りました。万を超える「ありがとう」が記載されています。クライアントさんから教えていただいたことやカウンセリングに関係している理論や情報のうち、皆様にも役立つ事柄は赤字で書くようにしました。これを読み返しながら、「わかるはかわる」というカウンセリングの基礎を再確認しています。

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

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

〒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-c.l@star.ocn.ne.jp

