




わかるはわかる 倶楽部

2024

令和 6年
11月号

日暮れが早くなり、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。日によっても気温が変わり、寒暖差や変化に身体がついていけないような感じです。

気温や天候も心身の調子を崩す要因の一つ。症状にこだわりすぎないようにして、健康で


岫雲の記憶

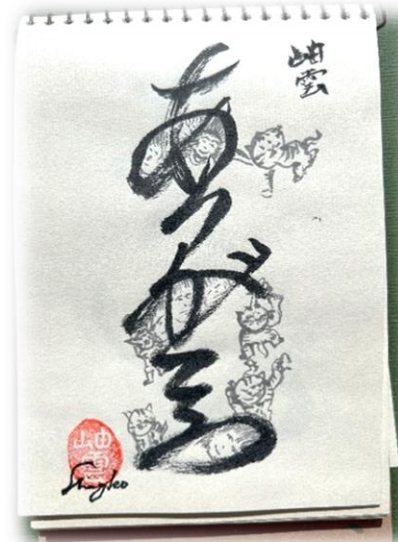
「岫雲」にまつわる思い出があります。40年近く前に精神科の病院に勤めていた頃の話です。次号でー

マインドフルネス 『岫雲』

「マインドフルネス」の時を創る「しゅううん」を次の言葉に置き換えてみました。

- (し) しあわせ
- (ゆ) ゆとり
- (う) うれしい
- (うん) うんがいい

他の雑念を入れずに「今」に注意を向けて行動するマインドフルネスは、「しあわせ」「ゆとり」「うれしい」「うんがよい」時を作ってくれると思います。



『いっぽごほ』と名づけて、以前、マインドフルな作業として散歩の話題を載せていました。今も、なるべく散歩の機会をつくるようにしています。一回の時間は30分程度。一步一步を意識しながら、空を見上げたり、道路わきの植物に目を向けたりして歩いています。途中で、小さな子どもと目が合うと自然と笑顔になり、散歩の一つの楽しみとなっています。

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

