



わかるはかわる 倶楽部

2020

令和 2年
9月号

厳しい残暑が続いています。コロナだけでなく、熱中症にも十分気をつけましょう。

虫の音が聞こえ始めているのに気がつき、涼しい秋の夜が待ち遠しくなりました。



四季の会 Zoom による開催

新型コロナウイルスの影響で、一同に集まって開催することはできませんので、オンライン形式 Zoom で開催します。

○日時 9月26日(土) 19:00~20:30

○内容

内容は、原点に戻って、「楽しく」過ごす時間としましょう。詳細は、会長からお聞きください。

●Zoom の使用について初めての方は、できるだけ早めに会長さんにお聞きください。

遠足、テニスクラブなど、わかるはかわる倶楽部のイベントは、大阪、兵庫の新型コロナ感染者が減少するまでもう少し様子を見ましょう。

マインドフルな作業

右下の写真は今年8月27日に味わったイチゴです。去年は9月頃の収穫がありましたが、次のイチゴの成長にはあまりよくないそうです。そこでこの苗はまだ花を咲かせるかもしれませんが、収穫を終えて、次の苗の育成に向けようと思います。

マインドフルネススキルトレーニングの中で、マインドフルであるために「習慣を手放す(いつもとは少し異なることを生活に取り入れる)」実践として植物を育てるということがありました。この時に私が始めたのが、イチゴづくりです。生物を育てることは大変なことですが、一日も欠かさず世話をしていると、イチゴに何かしら深いつながりを感じてきます。これからは、来年のイチゴが育つようにランナーについた株から苗を育てることや土づくりが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

<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
E-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

