



# わかるは かわる 倶楽部

2021

令和 3年  
5月号

新緑の鮮やかな季節です。

新型コロナが猛威をふるっています。またも緊急事態宣言。環境は問題を抱えています。心が穏やかに暮らしたいものです。あっという間に夏が来ますね。

阪神タイガースが今季調子よく勝ち続けています。久しぶりの良きことが阪神ファンに来るかもしれませんね。

## 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。

マインドフルネストレーニングでは、毎日の生活習慣にいつもとは少し異なったことを取り入れる作業として「植物を育てる」ことが挙げられています。

植物の世話をすることは健康に幸せに生きることに効果があるそうです。イチゴ作りも、いろいろな気づきを与えてくれます。毎日イチゴの声を聴いています。



## 新しく作りました。

阪神カウンセリング・ラボのパンフレットです。ご希望の方にはお送りいたします。お電話、メール等でご連絡ください。



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

