



わかるは かわる 倶楽部

2021

令和 3年
6月号

ずいぶん早い、梅雨入りとなりました。
さわやかな初夏の季節はあっという間でしたね。

昨年から、季節の進み方がより早く感じます。いつのまにか、夏になり、秋になり、冬になり、あまり記憶に残らない感じです。これも新型コロナの影響でしょうか。今年の梅雨は本当に早くやってきましたが、そのときどきの季節を味わうことが薄れているからかもしれません。今こそ、マインドフルネスですね。



三楽の会 お知らせ

令和3年6月26日(土) 19:00~
Zoom 開催です。

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。

マインドフルネスとは、あるがまま受け止める態度を持つことです。いつもと同じであることは安心しますが、習慣に縛られがちです。意識的に、普段とは異なることをしてみることも「マインドフル」な作業となります。また、当たり前となっている行動や無意識のうちにおこなっている習慣に意図的に注意を向けてやってみるのもマインドフルネスの実践です。

イチゴを育ててみて、3年目。今年は形のよい大粒のイチゴもなりました。甘みもあり、おいしかった。味わって大事に食べた時のイチゴです。



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

* 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**

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

* 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**

