



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**

