



# わかるはわかる 倶楽部

2024

令和 6年  
8月号

猛暑です。朝も晩も、酷い暑さです。  
夕涼みなんでありませんね。  
体調に気をつけて過ごさなくてはと心から  
思います。  
皆様もくれぐれもご自愛ください。



## マインドフルネス

人間の脳は、ストレスに対応するように仕組みができており、アドレナリンやノルアドレナリンなどを出して対処します。しかし、脳内に過剰にノルアドレナリンが分泌され続けると、心身がまいってしまいます。

今、この瞬間に注意を向け、マインドフルになることによって、心理的なストレスが軽減し、身体の症状も落ち着きます。

最近また、ちょっとした時間に絵を描いてみえています。マインドフルになれる時間です。



## いちごいちえ

「いちごいちえ」は、マインドフルネススキルトレーニングの中の「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)」実践として始めました。考えても仕方のないことをあれこれと考えることなく、「今」に注意を向けることができるものです。

ランナーがぐんぐん伸びていますが、都合でイチゴ栽培は今季で一区切りの予定だったので、来季の苗の準備はしません。

最後の年の結果がよくなく、これで終わるのは残念なのですが、実の時季が終わったら片づけるところまでやりたいと思います。



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](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

