



わかるはわかる 倶楽部

2024

令和 6年
9月号

9月に入りますが、まだまだ厳しい残暑が続きます。台風シーズンでもありませんね。

酷暑、台風、地震などの自然現象は、コントロールできないと改めて思います。



マインドフルネス

マインドフルネスとは、今この瞬間に、価値判断をしないで注意を向けることから生じる気づきです。状況をそのままにしておくことができ、あるがままに受け止めることができるようになると、状況への対応の可能性が広がります。

生きるということは、瞬間の連続です。マインドフルに、今この瞬間を大事にしたいものです。

マインドフルネストレーニングの中の「習慣を手放す」の実践（いつもとは少し異なることを生活に取り入れる）は、当たり前になって見過ごしていたことや自分の思考や行動のパターンに気づくことにもなります。

いちごいちえ

台風10号に備えたバルコニーの片づけにあわせて、イチゴ栽培に使っていた道具などを整理しました。

すっかり片づけるところまではまだ作業が残っていますが、ずいぶん進みました。必要に迫られれば動くものですね。

絵を描く時間をつくっています。
小さなクロッキーノートと筆を購入しました。



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

