



# わかるはわかる 倶楽部

2024

令和 6年  
10月号

急に季節が進みました。朝晩がずいぶん  
過ごしやすくなり、まだ暑いものの中  
の気温も落ち着きました。

秋はいつになるのやらと思っていま  
しが、「暑さ寒さも彼岸まで」の言い習  
わしのおりにになりましたね。



## マインドフルネス 『岫雲』

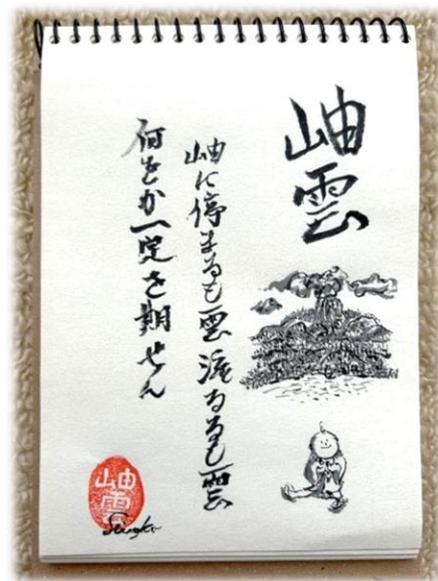
心身の健康を保持していくために、  
マインドフルな瞬間が多ければ多い程、  
幸せで健康な方向に向きやすくなり  
ます。これを実践していくために、こ  
れまでの「いちごいちえ」から、新た  
に、絵を描くことと字を書くことをし  
ようと思い、少し前から始めていま  
す。この名づけを迷っていましたが、『  
岫雲(しゅううん)』に決めました。自  
分で描いた絵に押している落款印の言  
葉です。

『いちごいちえ』の片づけは、すっか  
り終えました。これで一段落です。



## 岫雲(しゅううん)とは?

私が落款印に使っている「岫雲」は、  
吉川英治の「三国志」の中にある言  
葉からとったものです。関羽千里行  
の場面に出てくる「岫に停まるも雲  
、岫を出ずるも雲、会するも雲、別  
れるも雲、何をか一定を期せん。」  
という僧の台詞に、このような生き  
方でありたいと気に入って、「岫雲」  
を使っています。



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)

