



わかるはわかる 倶楽部

2024

令和 6年
12月号

師走。

今年もあとひと月となりました。
街路樹の紅葉がきれいです。

今年も、元日に大きな地震が起こり、
大変な年明けとなりました。来年は、穏
やかに、安心して新しい年を迎えること
ができますようにー

今年も阪神カウンセリング・ラボをご
利用いただき、また通信をお読みいた
だき、ありがとうございました。

来年も引き続きよろしく願いいた
します。



マインドフルネス 『岫雲』の記憶

精神科病院に勤務していた頃の話です。

閉鎖病棟の患者さんに少しでも開放的な気分を味
わってほしいと思い、20人程度入る部屋を使って「お
話の会」をすることにしました。お話の内容はさまざま
でしたが、地域の伝説や、日本や中国の歴史などの
テーマが多かったと思います。「岫雲（三国志）」の話
もその一つです。

若い患者さんの回と、高齢の患者さんの回をそれぞ
れ毎月一回設けました。皆さん、とても喜んでくれて、
参加者がどんどん増えていきました。高齢の患者さん
の時には、私が人数分の折りたたみ椅子の準備片付け
をしていたので、人数が増えて負担が大きくなってき
ました。そこで、看護師長さんに、20人に絞ってくだ
さいとお願いしました。

その後の高齢患者さんのお話の会当日、20人がエ
レベーターの前で待っていると、他の患者さんたちが
、お話の会に向かうグループだと気づき、自分たち
も連れて行ってほしいと看護師さんに懇願したそう
です。泣いて頼む人もいたそうです。嬉しくありがた
い話です。

それで、それからまた、人数を制限せず続けるこ
とにしました。皆さん、毎月楽しみに参加してくれま
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

