



わかるはかわる 通信

2025

令和 7 年
11 月号

いつまでも暑い日があると思っていたら、急に秋めいて、一日で5℃も気温が下がることもあり、身体がびっくりしています。気温の変化もストレスの一つとなるので、要注意です。

日暮れが早くなりました。気温とは異なり、日の長さは、今は確実に毎日短くなっていていますね。

秋の夜長をどうお過ごしですか。



いっぽごほ

休みの日は 3000 歩以上を目標に散歩をしています。それくらいは毎日歩いているという人もたくさんおられると思いますが、ふだん歩く距離が短い私にとっては、これくらいの目安でちょうどよい感じです。

先日、用事があって相談室から梅田駅方面に往復したのですが、6000 歩以上歩いていました。どうりで疲れるわけです。おまけにすごい人混みで…。とは言うものの、自分もその人混みを作っている一人なのですが。

先日の散歩では、野球のユニホームを着た小学校高学年らしき子が、「こんにちわ！」とあいさつをしてくれ、さわやかな気持ちになりました。

季節の移り変わりや街の様子などを感じながら歩きたいと思います。



枝にとまっているチョウは、「ツマグロヒョウモン」だそうです。

写真を撮ることを長年の趣味とされ、身近な所、出かけた先などで撮られた写真をこの方に時々見せていただいています。

シャッターを押すその一瞬、マインドフルな一瞬ですね。

岫雲 ～マインドフルな時間～



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

