



第5号平成28年7月7日発行

この度の熊本震災、亡くなられた方、ご家族の皆様、心からお悔やみ申し上げます。また、被災された皆様にお見舞い申し上げます。

4月23日は、ぐちり庵塾の開催を予定しておりましたが、突然の熊本地震に見舞われ中止の連絡も行き届かないだろうと、事務所で待機しておりました。

14日・16日と2度にわたる大きな地震がありました。ぐちり庵の事務所は、被害もなく仕事を続けることができています。

私は、以前自衛隊熊本病院に勤務しておりました。今回被害の大きかった益城町、御船町、嘉島町等には多くの友人、現役の勤務員やOBの方がおられます。家が全壊したり半壊したり、ライフライン（水道・電気・ガス等）が断たれ、避難生活を余儀なくされている方が沢山おられると聞いています。余震や夜の暗闇に、怖い体験をした後に起こるフラッシュバック（恐怖記憶の再生）が起こり、気が休まらないとも言われています。1日も早く穏やかな日常生活を取り戻すことができるよう、何かできることはないかと考えています。

今回のような自然災害や事故等の後に生じる無力感、喪失感、ふと湧き起こる不安感、フラッシュバックなどもカウンセリングの対象になります。もし周りにお困りの方がおられたら、是非ご相談ください。 園田照子

駐車場の案内

ぐちり庵の駐車場は敷地内に全5台です。表示箇所に駐車頂きますようお願いいたします。

声 カウンセリング後の変化について（無料体験期間利用者アンケートから）

*自分を大事にするようになった。 *スーッとした。 *心身共に楽になった。 *気持ちが楽になる時がある様になった。 *問題に対して、見ないふりをせず取り組めるようになった。 *自分に自信がつけました。 *私ってこんな人だったんだーと気づきました。嬉しかったです。

事例集より～ 事例3 抑うつ状態

昇進のかかった研修に参加したが、終盤で体調不良となり帰された。研修を最後まで終えることができなかったことを悔やんでいるうちに、ふさぎこむようになった。

対応 研修前の気持ち、体調不良となり帰された時の気持ち、心残りの部分について話を聞いた。

- ・自信を持って臨んだ研修だった。
- ・終盤近くで帰され、不在の間に仕事を代ってくれた同僚に申し訳ない思いがある。
- ・自分に対するふがいなさがある。
- ・皆から「あいつはダメだ。」と思われている。

という気持ちを持っていることに気づいた。

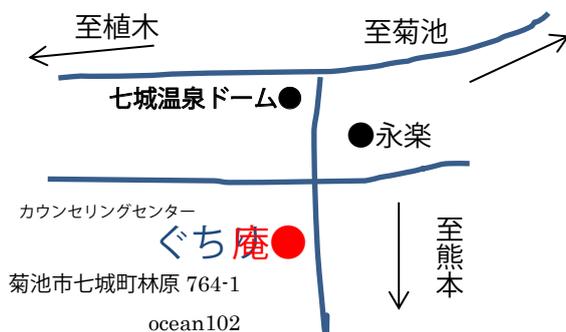
「自信を持って臨んだが、体調不良はどうにもならないことだった。上司も同僚もよく頑張ったと言ってくれ、次頑張れば良いと言ってくれている。もし次に参加できるなら、健康管理も含めて自己管理できるように参加したい。」と発言があり、以前のように勤務できるようになった。

翌年、研修に再チャレンジし優秀な成績を収められたそうです。

◆事務長つれづれ日誌◆ この度の地震で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された方に心からお見舞い申し上げます。わが身に起きて初めて、心の準備と、日頃の備え不足を痛感いたしました。水、食料、ラジオ、懐中電灯、避難袋の用意を改めました。2回目の地震の後、地区の公民館に避難しました。余震の中で消防団の無線の声が何よりも安心できるものでした。一人では一睡もできなかったと思います。改めて人と人のつながりの中に生きていると感じました。

このぐちり庵便りも第5号です。読んで頂きありがとうございます。内容に関するご意見、ご感想をお知らせください。電話、FAX、メールでお願い致します。

5月13、14、15日はぐちり庵の日 事務所開放です。ボールつかみや魚釣りゲームなど子どもさんも楽しめるようにします。どうぞ気軽にぐちり庵におこください。大村幸江



カウンセリングセンターぐちり庵
代表 園田 照子

☎ 0968-41-6431 FAX 0968-41-6432

<http://www.guchirian.com>

info@guchirian.com

時間外予約専用 080-2797-4551

七城温泉ドームから熊本市方面へ 300M(県道37号線沿い)

