



第13号平成29年1月1日発行

あけましておめでとうございます。

皆様どのようなお正月を迎えておられますか。また、今年一年をどのように過ごしたいと思われていますか。

カウンセリングセンター **ぐちり庵**は、今年を大きく羽ばたくことのできる年にしたいと思っています。酉年ですから。**ぐちり庵**の場所と名前は、昨年一年の間に、知ってもらえるようになったと感じています。しかし、カウンセリングに対するとらえ方には、誤解もあると感じています。

そこで今年は、皆様にカウンセリングのことを、もっと身近に感じてもらえるように活動していきたいと考えています。日常生活の中での活用の仕方など、お知らせできたらいいと考えています。「こんなことしたらいいのでは。」という皆様のご意見も、取り入れていきたいと思えます。いろいろなご意見をお待ちしています。(12月のチラシについている、無料切り取り葉書をご利用ください。)

それでは、平成29年が皆様にとって幸多く実りある年でありますようにお祈りいたします。楽しく、生き生きと輝ける一年にしましょう。

代表 園田照子

★**土日営業** 1月7日(土)
15日(日)
★**ぐちり庵塾**
1月28日(土)
12:30~14:30
「子どものほめ方・叱り方」

声

最初のアンケートの結果で、私は大丈夫と思っていた精神面や身体面でサインを出しているのだと知った時、少しセーブして、自分をゆっくりにさせてあげようという気持ちになりました。仕事・地域活動・PTAなど、「まずやってみる」の気持ちで何でも引き受けていましたが、最近楽しいと感じないことも。「できるしこ」の考えに切り替えていきます。

40代 女性

このままじゃ治る病気も治らない！

～事例集より～

がんで入院中の患者Aさんは、新入りが来ると「あなたはこのがん?」「転移はあるの?」「予後はどのくらい?」「私たちは皆がん患者だから、もうすぐ死ぬのよ。」などと怒りに満ちた目で、日々問いかける。入院して3日目、このままでは、治る病気も治らないと思い、

- ・がん＝必ず死ぬとは限らない。
 - ・人間の身体には自然治癒力があり、マイナスなことばかり言っていると治癒力が下がる。
 - ・死ぬこと前提で治療を受けても、効果はない。
- という私の考えを伝えた。

Aさんは、驚いた顔でそんなことがあるのかと聞いてきた。知っている知識の中で、そのような例があること。人間には、自然治癒力や免疫力があり、回復をイメージ

しながら治療を受けることが大事ではと伝えた。

Aさんは、その後「一日に何回も笑って免疫力を上げよう。」「薬が効いているイメージしながら点滴を受けよう。」と同室者にも声をかけ始めた。病室には笑いが絶えず、それぞれが前向きに治療を受ける環境が作られた。

しばらくしてAさんが言った。「本当は治りたかったの。でも、癌だから死ぬしかないと思ったの。なんで私だけがって思ったら怖くて悲しくて悔しくて。家族も来て何もししてくれないし、お金の話ばかりするし。誰も心配してくれないんだと思った。そしたらあんな風になって。でも、話を聴いた時生きられるんだって思ったの。希望を持つって本当に大事よね。今日もたくさん笑って、免疫力あげなくちゃ!」Aさんは、私よりも前向きになった。

◆事務長つれづれ日誌◆私は、心臓に穴が開いた状態で生まれました。手術をしないと20歳位しか生きられないから、長生きしたいなら手術を受けよう、と説得されました。記憶が定かではないのですが、この長生きの例えが「50歳まで生きられる」でした。昨年50歳になりました。人生50年だった頃よりはるかに長生きの世の中なのに、50に反応してしまい、ザワザワと落ち着かなくなります。40歳になった時も「あと10年」のカウントダウンをしました。特に生活に支障もなく、元気なのですが、50に過剰反応している自分に気づきました。この過剰反応させるものが私のトラウマの一つでした。こんなトラウマを整えるものがカウンセリングなのです。気合、根性で戦わなくてもいいのです。不思議ですが、こうやってトラウマを一つずつ整えていくことで、物事を穏やかに捉えることができるようになり、過剰反応しなくて済むようになりました。(28年減量計12kg。今年もダイエットは続く・・・あと20kg) 大村幸江

料金表

基本料金：5,000円/50分

初回料金：5,000円/100分

出張料金：(追加料金)

ぐちり庵から距離10km未満 3,000円

ぐちり庵から距離10km以上30km未満 5,000円

その他：児童・生徒・学生が単独で来談の場合無料

(すべて税別)

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

時間外予約 080-2797-4551

info@guchirian.com

<http://www.guchirian.com>

七城温泉ドームから熊本市方面へ300M(県道37号線沿い)

