



第14号平成 29年 2月 1日発行

早くも年が明けて一カ月が過ぎました。二月も「逃げる二月」と言われるように、足早に過ぎてしまいます。時間に追われることなく、仕事を進めていこうと思います。

1月28日(土)塾を開催しました。4カ月の王子を持つママと、そのお父様が来られました。ママは2回目のご参加でした。今回のテーマは、「子どものほめ方・叱り方」でした。ママの小さい頃の話や、お父さんの子育ての話を伺いながらテーマについて考えました。昔の子育てから今の子育ての変遷なども交え、子育てで大切なことについて沢山お話を伺い、意見交換ができました。とても楽しく有意義な時間でした。

さて、最近「カウンセリングって、いつ受けたらいいの?」と、聞かれることがあります。皆さんは、どう思いますか。カウンセリングは、一般的に悩み事解決と捉えられることが多いです。それも一理あります。自分だけではどうしようもない悩みを感じたら、すぐにカウンセリング等で早く解決し、気持ちを穏やかにすることが大事です。でもそれだけでは十分ではありません。心を穏やかに保つためには、感情が安定していると感じているときにこそ受けるのが重要です。感情の動きは、その人が持つトラウマ感情に左右されます。トラウマ感情があると、一時的に感情が安定したと思われても、また同じ環境にさらされた時、ストレスと感じ身体症状や問題行動として発現させたり、気持ちを沈ませるという状態を引き起こします。このトラウマ感情を解消するには、時間が少々必要になります。出来れば、感情の揺れが少ない時期に解決されることをお勧めします。

代表 園田照子

声

お久しぶりです。この一年は、私達にとって大きく事が動きました。以前は周りのことなど見えなかったり、見なかったこととして生活してきた事が、熊本地震で180度変わりました。それまで、小さく小さく生きてきたのが嘘のようです。ぐちり庵に行ってから少しずつ私の中で変わっていき、私の居場所ができ、好きな事を始めるようになりました。数年前とは比べられません。これからは今までできなかった事(趣味)を生かし、それを仕事にできるように勉強します。やっと、前向きに人生をやり直す時がきました。本当に出逢えてよかった。ありがとうございました。(40代女性・28年12月チラシの切り取りはがきより)

～事例集より～

勤務歴10年目。いまの仕事は、自分が望む仕事ではない。別にやりたい仕事がある。上司に話してもちゃんと聴いてもらえず、「退職はできない。」と言われる。どうしたらいいのかと迷っている。

対応

現在の仕事内容、やりたい仕事内容について思いを含めて聴き、これからの計画について話を聴いた。「今の仕事で、認めてもらっているのか不安を感じている。今の職場で学ぶことはまだある。次に考えている仕事にも関連す

ることがある。今の自分では学ぶことがまだ沢山あり、時間がないと焦りを感じている。共働きで、できれば夫を支えることができるような存在でありたい。」という自分の気持ちに気づいた。

「夫を支えることは今の時点では問題ないので、子どもができたなら考えることにする。まず、今学べることをしっかり自分のものにする。次に向けての準備は、研修等を利用し準備を進める。やりたい仕事に向けて貯金をする。次につながる、配置換えを希望する。」と決めた。

◆事務長つれづれ日誌◆お腹の脂肪は隠したつもりでも、顔の輪郭は隠せませんでした。餅を3個しか食べなくても、日本酒を何合も飲まなくても、ちょっとずつの積み重ねが見事に輪郭に出てしまいました。3kgのリバウンドをひた隠しに年始を迎え、何事もないように始まったつむりの29年。代表に「あら!輪郭が!」言われたのは一月の半ばだったでしょうか?今年のノルマを3kg増やしていました。ダイエットは、私にとって、健康を取り戻すため、ぐちり庵で働くものとしても大命題です。ダイエットの決心を何が邪魔しているのかと考えると、「これくらいいいだろう。」という自分を甘やかす魔の一言に尽きます。これくらいの少しずつが重なると3kgになります。指摘されて1週間、3kgは落としました。振り出しに戻りました。ここからスタートで-20kg。年末には夢のロングブーツがはけるように過ごします。何をするか?・・・糖質(米、小麦)抜きと、運動(週に一回のピラティスとヨガ、毎日5000歩)、**カウンセリング**です。 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

<http://www.guchirian.com>

info@guchirian.com

時間外予約 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)



★ 平日に加えて**土日営業日**を設けています。2月は、11日(土) ・ 19日(日)です。