



カウンセリング
センター

第15号平成29年3月1日発行

寒い寒いと下ばかり向いていたら、梅の花が満開に咲いていました。もうすぐ春が来るのですね。

2月3日から5日、カウンセリングセンターぐちり庵の見学会を開催しました。

初日は好天に恵まれ、2名の方が来場されました。残る二日は天気も思わしくなく足が遠のいたようです。今回は、寒い時期だからと、こども広場を開設しませんでした。こども広場がないと、近所の子どもさんも見えず、にぎわいに欠ける見学会となってしまいました。次回は楽しい見学会になるよう企画します。

最近少しずつですが、カウンセリングセンターぐちり庵を認知していただいていると感じることが多くなりました。また、利用される方も増え始めています。気軽に、上手にぐちり庵を使っていただいで、自分らしい生き方をして、人生を楽しんでほしいと思います。人生の最終目標は、本来のなりたい自分を目指して生き抜くことだと思います。生きていく中で、いろいろな経験をしながら学び成長し、自分の人生を大いに楽しみ、自分の使命を全うすることができたなら、何物にも代えがたい人生となると思います。カウンセリングは、そのために必要な道具です。自分らしく生きていないと感じているなら、ぐちり庵にご相談ください。いつでもお手伝いさせていただきます。

代表 園田照子

★禁煙・ダイエット チャレンジャー募集

★詳細はHP、お電話で！！

声

とても話やすい雰囲気なので、何でも聞きやすかったです。やっぱり、子育ての事はいろいろ勉強したいです。こういう場所があってとてもありがたいです。

(ぐちり庵塾に参加30代女性)

～事例集より～

顔のニキビを早く治すため？

部下の顔に1cmくらいの傷がたくさんついている。どうも自分で傷をつけているようだ。対応して欲しい。

対応

本人に話を聴いたところ、「ニキビができやすく治りにくい。切開して中を出すとすぐに治るので、高校の頃から自分でやっている。切るのはカッターナイフを使っている。顔に傷が残ることは何とも思わない、ニキビがなくなることが重要。人前ではやらないから誰にも迷惑はかけていない。「切開しても痛みは感じ

ない。どちらかという、すーっとする。」と話した。

- ・上司がとても心配していること。
 - ・清潔な器具を使った処置ではないから、感染を起こす可能性が高いこと。
 - ・顔の傷は将来的にみると、仕事面で支障が出る恐れがあること。
- を、伝えた。上司が心配していることに驚き、しばらく考え
- ・上司に心配をかけたことを謝罪したい。
 - ・自分の行動が、顔に「傷をつける事」とは思っていなかった。と、話し出した。その後、上司に面接を申し出、謝罪と感謝の気持ちを伝えた。

◆事務長つれづれ日誌◆2月1日よりダイエットを仕切りなおしました。糖質制限とカウンセリングによるダイエットです。ずっとダイエットは継続していたのですが、急激な体重減少が止まり、停滞期に入ると、ついつい「これ位…」が重なり、気付けば全く減量が止まっていました。仕切りなおして2週間、1.6kg減量し、腹囲は5センチ減りました。体脂肪も0.2%減りました。しかし、お腹は空きます。グーグーと鳴ります。このグーグーはグレリンという老化防止ホルモンが出るサインだそうです。成長ホルモンの分泌を促すそうです。お腹が鳴ると、ついつい食べてしまいますが、グーと鳴ってもしばらく我慢して、グレリンを多く分泌させることが大切だそうです。少しうるさいお腹の音を聴きながら、若返り、減量して、身体も心も健康に足取りも軽く動き回りたいと思います。 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)