



新年あけましておめでとうございます。  
 今年一年が、皆様にとって幸多い年でありますようお祈りいたします。  
 カウンセリングセンターぐちり庵は、今年も一人でも多くの方のお役にたてるよう、踏ん張ってまいります。何かあってもなくても、ぐちり庵が気になる時は、お気軽にお問い合わせください。  
 さて、皆さんは自分の人生を、どのように感じておられるでしょうか。その人のものごとの良し悪しを決めるのは、その人の感じ方が大きくかかわっています。一般的には、何かを見たり聞いたりした後には人の感情は動くものだと考えられています。しかしそうではなく、先に不安や怒り、悲しみなどのトラウマ感情が発現し、その事象が起こる前から良くも悪くも感じるのだということがわかってきています。理由のわからない不安や怒り、悲しみ、苦しみのトラウマ感情をケアし感情が安定すれば、物事を穏やかに感じ判断し、対処することができるのです。そうなることで、自分らしさを発揮しながら、充実した人生を歩むことができるのです。  
 理由のわからない不安や怒り、悲しさ、苦しさといったものに気づいたらぐちり庵にご相談ください。今年もぐちり庵は、皆様の心と身体の健康をサポート致します。  
 代表 園田照子

**声** 今日もぐちってばかりの私は、情けないやつだと思っていた。でも、ぐちも否定されずに聞いてもらえると、自分を責めずに済むんだと思った。胸の中が広がった感じがした。こんな私でもいいんだと思った。

アンケートより 

**ふと思い出したこと**

結婚した時私は子育てについて、決めたことがあります。それは、子どものことを一人の人間として大事にすること。自分が子供の頃、親にされて嫌だったことは、絶対にしないこと。  
 私は物心ついたころから、母から「あんたは、お姉ちゃんなんだから。」「あんたは、音痴なんだから。」「あんたは運動ができないんだから。」・・・と日々言われて育ちました。何をしても、あまりほめられたことがないように思います。何をやっても、出来て当たり前、できないと、何故できないのか、ちゃんとやらないからだと怒られていたように記憶しています。  
 母の言っていることが、少しずつ違うなど感じ始めたのは、小学校の後半くらいからでした。友達や、先生から褒められたり、認められていることに気づくようになってきました。  
 それまでの私は、何もできないダメな子だと思っていました。何をやるにも自信がなく消極的でした。それが周りから認められるようになり、少しずつ自分を認めることができるようになりました。

でも、全面的に自分を肯定するには大分時間がかかりました。はじめはみんなが言っていることが信じられませんでした。何せ、母から日々だめだしされてきたのですから。  
 それで、結婚した時、もし子供ができれば  
 ・子どもに一人の人としてかかわる。  
 ・子どもの言動を頭ごなしに否定しない。  
 ・命にかかわること以外は、子どもがやりたいようにさせてみる。  
 と決めました。  
 実際、子どもが生まれると、思うようにいかないこともありましたが、そんな時は子どもの年齢頃の自分を思い出し、関わるようにしてみました。  
 もう子供は成人しましたが、まだ私の子育ての結果は出ていません。現時点で自己採点すると、80点くらいかと思っています。  
 これからの関わりも含めて、子育ては続きます。自分が決めたことをこれからも意識しながら、子育てに邁進しようと思う今日この頃です。

料 金 表

* 初 回	100分	5,400円
* 2回目以降	50分	5,400円
* 100分	10,800円	
* ☎ カウンセリング	50分	5,400円
* メンテナンス	50分	3,240円
* ストレスチェック	20分	2,160円
* カウンセリング体験	50分	3,240円

・料金にはすべて消費税が含まれています。  
 ・当日のキャンセルには、100%のキャンセル料が発生します。  
 詳しくは、ホームページ、直接お電話でご確認ください。

**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](mailto: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)

\* 大きな布看板と赤い車が目印です。

