



第 26号平成30年2月 1日発行

どこからか梅花の香りが漂い、もうすぐ春だと知る頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

カウンセリングセンターぐちり庵は、今年も平日のカウンセリング・進路相談等を、午後6時から8時まで、土日は午前10時から午後8時までの時間帯で承ります。詳細については、お申し込み時に調整させていただきます。

さて、ぐちり庵では4月からコミュニケーションに興味をお持ちの方と、勉強会を実施したいと考えています。「家庭や職場で使えるコミュニケーション技術」を、月1回2時間くらいの時間で一緒に学びませんか？「コミュニケーション技術？」と興味や関心をお持ちの方、ぜひご参加ください。子育て、近所づきあい、夫婦関係、親子関係、嫁姑関係・・・色々な場面でのコミュニケーションなどで使える技術を磨いてみませんか。心が少し豊かになります。

コミュニケーションを上手に取るには、ちょっとしたコツがあります。それは、難しいものではありません。興味のある方は、是非ご応募ください。資料等を準備しますので、前日までにご連絡いただくと助かります。その日になって「行こう！」と決めた方は、予約なしで来られても構いません。詳細については、次月号でお知らせします。

声

「カウンセリング受けに行こうか、いや行かない。やっぱり行こう、やっぱり行かない」と悩みに悩み迷いに迷ってぐちり庵にたどり着きました。「もっと早く来ればよかった。1年間もったいなかった。」と、今思っています。 カウンセリング後の感想（40代 女性）



ふと思い出したこと

私にも、今回の声のような時期がありました。あの時病院を受診していたら、適応障害、うつ病などの診断名がついたかもしれないと思います。とても苦しい時期でした。

看護師だった私は、ひそかに、行ってもよさそうなカウンセラーを探しました。と言っても、探し方がわかりません。とりあえず電話帳を広げ、インターネットでホームページを探し、何件かに絞り込みました。

しかし、「どんなカウンセラーだろう？」「どんなことをするのだろう。本当に楽になるのだろうか。」と考えると、なかなかコンタクトを取るまでには、至りませんでした。

そんな中、やっと勇気を振り絞り、腕のいいカウンセラーと思しき所に電話をかけたことがあります。「早く何とかしたい」という思いで。せっかくコンタクトを取ったのですが、近日の予約はもちろん半年先まで予約は埋まっており、それでも良ければということでした。私は、半年は待てないと思い電話を切りました。それくらい私の中では、切羽詰っていたのです。

次に考えたのは、カウンセリング技術の本探しです。「もしかしたら、自分で何とかできるかもしれない。」そんな発想からでした。だがしかし、これまた思うような本が見つかりません。どうしたものかと思っていた時、一冊の看護雑誌が目にとまりました。

そこに書かれていたのは、カウンセリングの技法と手順でした。「この通りにやったらできる？」思わず一時間、立ち読みしていました。イチかバチかの気持ちで雑誌を購入し、その時に抱えていた問題に取り組むことにしました。

翌日「やってみよう！」と手順を思い返ししながらセルフカウンセリングをやってみました。はじめは、どうなるのだろうという不安感が強く、やめようかとも思いました。手順を進めていくうちに“シュワッ”と何かが胸の奥で消えるのがわかりました。そして同時に、胸のところにあたかさと安心感のようなものが広がったのを今でも覚えています。これが私とカウンセリングの出会いでした。カウンセリングを受けようと思った日から、1年半たっていました。

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

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。

