



第 28号平成30年4月1日発行

今年の春の訪れは、少し早いような気がしませんか。

「梅が咲いたな。」とと思っているうちに少しずつ暖かくなり、ポツリポツリと菜の花が咲きだしました。それに合わせて桜があつという間に咲きだし、「春だよ。」と教えてくれました。

4月は新入学、新入社、新学期…と新しい事が始まる季節です。新しい出会い、新しい体験を通して、沢山の学びが始まる季節です。

でも、大きく環境が変わると、期待に胸が膨らむ一方で、何かしらのストレスを感じることも多くなります。「ちょっと疲れやすいな。」「何となくうまくいかないな。」「自分らしくないな。」「このままでいいのかな。」…と不安や迷いを感じたら、周りの人に相談しましょう。出来れば、自分より経験値の高い人に。それでも解決できない時は、カウンセリングセンターぐちり庵にご相談ください。

また、自分の中にある理由のわからない不安や怒り、諦め、悲しさ、苦しさといった感情に気づいたら、カウンセリングセンターぐちり庵に相談ください。

いつでもカウンセリングセンターぐちり庵は、皆様の心と身体の健康をサポート致します。園田照子

声

話してみて良かった。はじめは、怒られるのじゃないかと、びくびくしていました。否定されないって、こんなに安心できるものなんですね。こんな私でいいんだなと思えました。少し自信が持てました。



カウンセリング後の感想（30代女性）

カウンセリングってなんだろう

「カウンセリング？ 私には関係ない。」とと思っているあなた。本当にそうですか？

カウンセリングは、「困り事や悩みごと相談」「メンタルの弱い人が受けるもの」・・・と一般的に捉えられがちですが、実はそれだけではありません。

カウンセリングは、自分を見つめ自分自身の考え方や行動パターンに気づき、自分らしく生きていく力を獲得するための道具です。

人はいつも、「こうありたい。」と願いながら生きています。でも「それが叶わないのでは・・・」と感じた時、不安を感じたりどうすればいいのかと悩んだり、どうせできないと諦めたりします。そしてそのような自分が嫌になったり、また自分らしさが無いと感じるようになります。

カウンセリングを受けることによって、自分の内面や特性に気づくことが出来ます。自分らしさを発揮しながら、自分らしい人生を愉しみたいと思っているあなた。一度カウンセリングセンターぐちり庵に来てみませんか。

4月の勉強会のお知らせ

日時：4月21日(土) 1330～1530  
場所：カウンセリングセンター ぐちり庵  
菊池市七城町林原764-1  
Ocean 102  
テーマ：コミュニケーション力を磨いて相手の気持ちを知らう！

参加費：500円（資料代等）  
参加ご希望の方は、資料等の準備がありますので、事前のお申し込みをお願いします。（メール、携帯、FAX等ご利用ください）

難しい話はしません。お子様同伴でも構いません。気軽においで下さい。

\*お問い合わせは080-2797-4551までお願いします。

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

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。

