



第3号平成28年3月7日発行

お知らせ

3月より駐車場の場所が変わりました。事務所前と、建物横の道路側から二台分が駐車可能です。ご協力よろしく願いいたします。

声

桜のつぼみも少しずつ膨らみ始め、本格的な春の訪れを知らせてくれます。さて、ぐちり庵では2月末の三日間「環境の変化への対応」をテーマに、開放イベントを開催しました。天気にも恵まれ、延べ15人の方々がぐちり庵に足を運んでくださいました。

ぐちり庵のイベントは、地域の皆様にカウンセリングを身近なものに感じて頂き、生活の中に取り入れて頂きたいという思いから開催しています。なかなか足の向かない業種かと思いますが、このような機会にできるだけ多くの方にみていただけたらと思っています。

次のイベントは、5月13日(金)～15日(日)を予定しています。ご来場をお待ちしております。 園田 照子

- ★ アットホームな雰囲気楽しかったです。来月も伺います。
- ★ もっといろんな話を聞きたかったです。
- ★ 子育ての話に色々なアドバイスもらえうれしかったです。
- ★ 塾、イベントと毎月されているので、月に一回来ようと思います。
- ★ 風船ありがとうございます。また遊びに来るね。

2月27～29日 ぐちり庵の日に頂いたアンケートより抜粋しました。

事例集より～

事例7 ダイエットがうまくいかない。

過去 100 回くらい挑戦したがどれもうまくいかなかった。途中途中で、もういいやと思い何度も中断する一方で本気になれば絶対やせられる！と思うがそこまでたどり着かない。

対応：うまくいかなかった時の気持ちを振り返ると「食べているときは、自分に『大変だったね。』と自分に言い聞かせて食べていた。」「自分がかわいそうだと思っていた。」「自分がご飯を作るのに、なんで私が食べられないの！』とと思っていた。」「低血糖になると死んでしまう！』と自分を甘やかしていた。」「自分を甘やかしてご飯を食べても、幸せな気持ちにはれなかった。」カウンセリング中に、昔の家人とのやり取りを思い出した。その時の気持ちも含めカウンセリングを進め「あっ、今日からダイエットしよう……」とカウンセリング終了時、力むことなくダイエットを再開することを決めた。

年末直前の決心だったが、5kg減量し現在もダイエットは続けられている。

◆事務長つれづれ日誌◆三寒四温、まさにそんな気温差のパンチにもなぜか対応できているのは、日々のカウンセリングの効果です。毎年、冬の半分は風邪をひいていたのが嘘のようです。1年ぶりの健康診断、免疫力は上がり、肝機能の数値は改善し、あとは体重と血圧のコントロールが命題となりました。人生50年だった頃ならもう悟りをひらいていい年ですが、「まだまだ伸びしろあるのでは」などと思える毎日は愉快です。とはいえ、4月のぐちり庵本格始動に向けてやるべき事は山積みです。気を引き締めて進みます。 今月の目標/新年度に向け更なるダイエット只今▽5kg/大村

料金表

来談	5,000円/50分
訪問 10k未満	8,000円/50分
訪問 10k以上30k未満	10,000円/50分
時間外	2,000円追加
児童・生徒・学生	無料(本人のみ来談の場合)
電話カウンセリング	5,000円/50分
・消費税別 ・すべて予約制 ・電話カウンセリングは前納制	

**お問い合わせは
カウンセリングセンターぐちり庵**

代表 園田 照子

菊池市七城町林原 764-1 Ocean102

☎ 0968-41-6431

時間外予約専用 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)