



新緑のまぶしい季節になりました。新年度が始まり1ヶ月が過ぎましたが、新しい環境をどのように感じていますか。

「緊張したけど、やっと慣れた。」「毎日が楽しい。」「まだ慣れなくて……。」  
「居場所が見つからない。」など、いろいろ感じている方がおられるでしょう。五月の連休以降もリフレッシュできず、「自分の居場所が見つからない。」「息苦しさを感ずる。」「何となく落ち着かない。」「なんだか楽しくない。」などと感じている方は、ぐちり庵に足を運んでみませんか。

人間には心身の健康を保つ力がもともとありますが、時にうまく働かず不調が長引くことがあります。それは、慢性的なストレスによる場合が殆どです。慢性的なストレスは、カウンセリングによって解消することができます。そこにかかる期間は、人それぞれですが、出来るだけ早期に解消することをお勧めします。そして、日々を楽しく過ごし、自分らしい感じ方や生き方を楽しむことを大事にしてもらいたいと思っています。

五月晴れのように、すっきりと爽やかに、初夏のこの季節をみんなで過ごしていきましょう。

代表 園田照子

## 声

昨年の熊本地震の後に、仕事を辞めることになり、自分の時間が出来ました。以前は、何か嫌なことがあると周りの人のせいにする事が多くありました。ぐちり庵のカウンセリングを受け、色んな事に気づきました。それからは周りに感謝することが出来るようになり、今は穏やかな毎日を過ごしています。また、自分で解決できない状況になった時はぐちり庵を訪ねたいと思います。  
(50代 女性 カウンセリング後、電話にて)

### ～事例集より～

#### あなたの子、いじめられているわよ。

子どもの友達の保護者から、「お宅のお子さんいじめられているらしいよ。」と職場に数回連絡があった。普段と様子は変わらないが、事実かどうか不安。どうしたらよいか。

#### 対応

どうしたいのか尋ねていったところ以下のように決めた。

- ・子どもに直接、学校や登下校時の話を聴く。
- ・困ったことがあったらいつでも話して欲しいと子どもに伝える。
- ・学校の先生に学校での様子を教えてもらう。
- ・子どもの友達と遊ぶ様子を観察する。
- ・教えてくれた保護者に詳細を聴く。

保護者の話は、いじめかどうか判断のつかない内容だった。

子どもに話を聴くと、子ども自身はいじめられていると感じておらず、話の中にもいじめられているような出来事はなかった。

また、学校でも大きな変化は見られないという先生からの情報だった。いじめているという子どもとも普段と変わらず遊んでいるので、しばらく様子を見ることにした。1～2週間ほど様子を見たが大きな変化もなく、学校の様子も変わらなかった。

「しっかりと事実を確認した結果、いじめはなかったと思う。下手に大騒ぎせずに対応でき、良かったと感じている。子どものことをよく知るきっかけになった。」と後日電話があった。



◆事務長つれづれ日誌◆この春、私の周りでは色々な環境の変化がありました。まずは、長男が東京へ就職のために引っ越ししました。上京前日までお別れの会があり、引っ越し荷物より先に自分が上京する羽目になりました。空港への見送りも、幼なじみが休暇をとってやってくれたために、私は空を見上げる見送りでした。次女は小学校から中学校に上がりました。手を離れていく少しの淋しさと、これからを期待する気持ちなどいろんな感情が入交り、落ち着かない春を過ごしております。さらに1年半ぶりの舅の緊急入院もありました。1週間程度の治療で家に戻る事ができました。このようにいろんな事がストレスとなり、うまく進んでいたはずのダイエットを減速させてしまいました。「こんなに大変なのだから美味しいもの食べちゃえ！」冷静になれば、「イヤイヤ、それは違うよ。」と分かるのですが、空腹の時は理性が飛んでしまうのです。これでは目標の体重もロングブーツも夢に終わりますので、気づいた時に軌道修正。本日より完全糖質抜き、一日5000歩。頑張ります。 大村幸江

### 料金表 (すべて税別)

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

### 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)

