



梅雨の時期を迎えました。皆さんどのようにお過ごしでしょうか。

熊本の梅雨は、湿度が高くじめじめべたべた、蒸し暑いのが特徴です。この時期は、春から夏への季節の変わり目でもあり、不安定な天気が続きます。朝夕、急に冷え込んだりするので、気温の変化に身体がついていけず体調を崩しやすい時期でもあります。疲れを感じたら、ゆっくり休んで十分な睡眠・休養をとるようにしましょう。食欲も落ちたりします。栄養のあるものをしっかり摂って、体力維持に努めましょう。

身体の調子が悪いと、「何となく気分がすぐれない。」などの気持ちの不調につながることもあります。梅雨の晴れ間に太陽の光を浴びたり、好きな音楽を聴いたり、趣味や好きなことに没頭したりして、**幸せホルモン**である**セロトニン**の分泌を促して、憂鬱な気分を解消しましょう。

もしどうしても有効な対処ができないときは、**ぐちり庵**にご相談ください。心身の不調を改善するお手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

代表 園田 照子



声 「考えたっちゃっ解決せんけん、諦めて考えんこつにした。歳とると体はきつかし、息子に代替わりしてからは、息子のやり方になってしまっとな、俺が意見は聞きもさっさん。いつ死んでもよかばってん、その時ばかりはいつの事か分からんけん、しょうがなしに生きとりたい。そがんものいっぱいおるたい。」 ポスティングをしている時に聴いた声です。深い悲しみを感じました。

～事例集より～

私は空気??

同僚の態度が、急に変わった。ある日突然、無視が始まった。声をかけても無視される。挨拶も返さないどころか、目も合わせない。私のすぐ後ろにいる人には、にこやかに挨拶するのに。私を空気のように扱っている気がする。いろいろ考えたが、思い当たることはない。最近胃が痛くなってきた。体調もすぐれない。どうしたらいいのだろうか。

対応

同僚の変化した時期のことなどを聞いてみたが、大きな出来事はなかった。他の人には、普通に対応している。

どうしたいかを聴いた。

話を聴こうにも、今の状態では難しいと思っている。

無視し返そうかとも思ったが、人としてそれは自分が許さない。別に自分が気にしなければいいのかなと

思う。その人だけが同僚でもなく、上司、先輩、後輩もいていろいろな面で支えてくれている。と状況を振り返り、以下のように決めた。

相手の態度が変わるのを待つ。

挨拶は、返ってくることを期待しないで今まで通りする。

仕事のことは、身近な先輩、上司に相談する。

万が一、相手からのアクションがあったら普通に対応する。

と決めた。

数日後、「同僚に挨拶して、今まで自分は、『相手から返してもらうことを前提に挨拶していた』と気づきました。心を添えた挨拶を誰かにしていたのだろうかと思いました。そう自分を振返ったら、同僚の行為は気にならなくなりました。状況は変わっていませんが、大丈夫です。」と、報告があった。

◆事務長つれづれ日誌◆七城の郵便局近くのお宅での発見。ガレージの地面に不思議な絵が書いてありました。矢印が1点から4方に伸びています。お～、なんという事でしょう。矢印の真ん中に立ち見渡すパノラマ風景の先に八方ヶ岳、旭志岳、国見山。なんだか嬉しくなりました。私は熊本市の渡鹿(とろく)という所で、生まれ育ちました。熊本刑務所の近くです。今はマンションなどもありますが、当時は小さな家や、アパートなどがひしめく住宅地でした。見渡す景色は家ばかり。窓を開けても隣の家！今、七城の広がる田や畑を眺めると開放されます。田植えから稲刈りまでの田んぼの色の変化も毎年わくわくしながら眺めています。早苗ちゃんが稲ちゃんになった！と思っているのは私だけでしょうか？

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

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)

