



第32号平成30年 8月1日発行

今年の夏は、一段と暑さが増しています。皆様いかがお過ごしでしょうか。気温が高いと、発汗が多くなり汗とともに塩分も失われます。熱中症予防のために、こまめな水分補給や適度な塩分の補給が重要です。また、日差しの強い時間帯は、なるべく屋内の風通しのいい場所、涼しい場所で過ごされることをお勧めします。

さて、カウンセリングセンターぐちり庵では、毎月第3土曜日にコミュニケーション力を高める勉強会を開催しています。勉強会ではカウンセリングの知識と技術を反映させたコミュニケーションについて学びます。カウンセリングの知識や技術は、日常生活の中で活用できるものです。ぐちり庵は皆様に、いろいろな形でカウンセリングに触れる機会を提供していきたいと思っています。この機会に、日常でしっかり使える話の聴き方や話し方について、一緒に学んでみませんか。

8月のテーマは、「上手に自分の意思を伝えよう！」です。日々の中でコミュニケーションの知識と技術が使えるよう、実習を取り入れます。難しい話はしません。興味のある方は、お気軽にご連絡ください。当日直前に参加を決められた方の飛び込み参加も歓迎します。

園田照子

声

何を話したらいいのかと思いつきながら、来ました。考えがまとまらないまま、思いつくままに話してみました。話しているうちに、自分の思いに気づくことが出来ました。誰かに話すって大事なんだなあと感じました。

(30代 女性)



カウンセリングってなんだろう

人に自分の気持ちや考えを話す時、同時に自分の声でそれを聴くことになります。その時、自分の気持ちや考えを再確認することができます。そして、自分の本当の気持ちに気づいたり、ちょっとした気持ちや考えのずれに気づき、修正することが出来ます。

カウンセリングでは、積極的かつ効果的に話し手の気持ちや考えを聴き、それらを整理することが出来るよう関わります。だから、無理に考えをまとめてくる必要はありません。思いつくままに話していいのです。

カウンセリングの多くの場合では、話の内容を評価したり、助言や指導をすることはありません。話し手の気持ちに寄り添い、話し手が持っている解決策と一緒に見ていくことに重きを置くからです。

カウンセリングで、聴き手に自分の気持ちをしっかり聴いてもらえると、話し手は自分の気持ちを分かってもらえたと感じます。自分自身も自分の気持ちを明らかにできるので、安心感と自信を持つことが出来ます。

今、モヤモヤした気持ちをかかえているあなた。ぐちり庵に来てみませんか。

8月の勉強会のお知らせ

日時：8月18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
Ocean102

テーマ：上手に自分の意思を伝えよう！

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。気軽にお問合せ下さい。

*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。

