



第37号平成31年1月1日発行

新年あけましておめでとうございます。皆様は、どのように新しい年を迎えられましたか。

今年、天皇陛下の退位そして皇太子殿下の天皇即位の年です。平成から新しい年号に変わり、新たな時代が始まる年でもあります。皆さんは、この1年をどのような年にしたいですか。また、どのような年であってほしいと願っていますか。私は、もっともっと自分らしさを発揮していく年にしたいと思っています。「自然体で、自分の生き方を愉しめる」そんな一年にしたいと思っています。自分のやりたいことが果たせるよう、準備をしっかりと、進めていきたいと思います。



もし一年の初めにあたり、今年こそ自分を変えたいな、変わりたいな、成長したいな、自分らしく生きたいなと感じているならば、カウンセリングセンターぐちり庵を是非ご利用ください。皆様のその願いがかなうよう、お手伝いさせていただきます。また、カウンセリングセンターぐちり庵では、人生の進路相談も承ります。自分の人生これでいいのか、どう過ごそうか、どう過ごしたらいいのかと考えておられる方もカウンセリングセンターぐちり庵をご利用ください。学生（小学生～大学生）の進路相談等は、無料です。

今年もカウンセリングセンターぐちり庵を宜しくお願い致します。

園田照子

## 声

ついつい、子どもを怒鳴ってしまいます。いけないと思っても止められません。そんな私に、「一生懸命子どもに向き合おうとしているからだよ。」と言ってもらい、フッと体の力が抜けました。

(30代 3児のお母さん)



## カウンセリングってなんだろう

カウンセリングは、人の感情を穏やかにし、取り巻く環境の中にストレスを感じることなく、自分の意思で生きたいように生きていく力を強める働きを持っています。その力を強めるためには、まず、各人の自己肯定感を強める必要があります。自己肯定感を高めるためには、自分のいいところも悪いところも受け入れ認める力が必要です。一般的には、本来の自分を受け入れることはなかなか難しく、うまくはいきません。そこでカウンセリングを使って、いいところも、悪いところもあっていいのだと気づくことが大事です。

そこに気づくことが出来れば、自分を受け入れることが出来、唯一無二の存在として自分を認めることが出来、信じる事が出来ます。自分を肯定的に認めることで、自信が生まれ、心の安定を持つことが出来るのです。

自分が思うような人生を歩みたいと感じているあなた。是非、ぐちり庵のカウンセリングを体験してみてください。

## 1月の勉強会のお知らせ

日時：1月19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：「子どもを怒る私はダメな親？」

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。

## カウンセリング料金表

|             |      |         |
|-------------|------|---------|
| * 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  |
| * 進路相談      | 30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](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)

\* 大きな布看板と赤い車が目印です。

