

# 悩み事ひきうけます！！

熊本地震において被災された皆様に、心からお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りします。

さて、五月、六月は気候も良くなり過ごしやすい時期ではありますが、新年度が始まり色々なストレス症状が出やすい時期でもあります。また、熊本地震から1月がたち、被災された方にはフラッシュバックや体調の変化等も起こる時期でもあります。

何となく気が重い、やる気が出ない、焦りや不安を感じる、体がだるい、よく眠れない、胃が痛い、人に会うのが億劫、表情が暗い、食欲が落ちた、肩こりや頭痛がするなどの自覚症状や、落ち着きがない、涙もろくなった、怒りっぽくなった、化が見られそれが一カ月以上続くようでしたら、誰かに相談して、早期に解決することをお勧めします。



何となく気が重い 何もしたくない  
 学校、会社に行きたくない  
 わけもなくイライラする 疲れているのに  
 眠れない 食欲がない つい当たってしまう  
 いやなことを何度も思い出す  
 どうにかしたいけれどどうにもならない

## カウンセリング

気分が晴れた すっきりした  
 元気が出た 落ち着いた あせりや  
 不安が消えた 自信が持てた やる  
 気になった  
 頑張るぞと前向きになった

## ぐちり庵塾開催！ この塾は集まって頂いた皆様と共に作り上げる塾です。

- 6月25日 土曜日
- 午前の部 10時～12時 「子育て・孫育ての話」  
お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、ぐちり庵に集まって子育ての話をしませんか？ 迷っている事、悩んでいる事をスッキリさせましょう。子づれ参加OK!
- 午後の部 14時～16時 「聴くこと・伝えること」  
人づきあいの基本をじっくり考え、コミュニケーション力UP!
- 参加費 午前・午後それぞれ500円  
1日参加 800円 (昼食が必要な方別途500円・前日までにお電話下さい)

### ぐちり庵の理念

- ・私たちは、人と人のかかわりを大切にします。
- ・私たちは、常に新しいカウンセリングの知識と技術の修得に努めます。
- ・私たちは、カウンセリングを通して人々の安心・安全・安楽のために尽力します。
- ・私たちは、カウンセリングを通して社会に貢献します。
- ・私たちは、カウンセリングを通して人として成長することを心がけます。



★休日営業 6月11日(土)、19日(日)