

仕事のエネルギーは「自分時間」から



希望と期待に胸膨らませ入社。頑張ってる仕事に取り組み日々。素敵ですね!



これからのどうぞよろしくお願いたします。

いつもお読みいただきありがとうございます。いままで当所のカウンセラー通信「心の整理箱」として発行してきましたが、四月より、当カウンセリングルーム名にちなみ「cachette(カシエット)通信」として紙面を刷新いたします。発行は月二回。内容はコラムやおすすすめ情報、またセミナー等外の業務のお知らせや、予約状況等を予定していきます。充実した内容にしていきたいと思っております。

cachette 通信

広島心理教育研究所

紙面リニューアルしましたー

五月病を予防しましょう

4月は入学、入社、転勤の季節。今までの環境が大きく変わる月。それに伴いストレスが多くなります。そのストレスによる不調を俗に5月病と呼ぶこともあります。5月病は実は本当のこのころの病気(うつ病や適応障害など)へのサインです。5月病を予防して、その先にある本当の病気を予防しましょう。そこそこで今回のコラムでは、このころの病の原因になるストレスを解消するためのおすすめな方法をいくつかご紹介

仕事熱心なあまり会社とプライベートの切り替えがうまくいかないと、家にストレスを持ち越してしまいがち。エネルギーが失われ...

ストレス



あなたのエネルギー源は何だったのか、思い出しましょう。リフレッシュ~



仕事とプライベートの両立ワークライフ・バランスが。ワークライフ・バランスが。ワークライフ・バランスが。

編集後記
これからカシエット通信の編集&4コマ漫画をを担当しますf(えふ)です。月二回の発行を無事行い、皆様の「こころすっきり!」のお手伝いをしたいと思っております。(f)

- 介いたします。
- **へおすすすめのストレス解消法**
 - 身体的エクササイズ: ほどよい運動はうつ予防の基本です。
 - 瞑想: 絡まった心を解きほぐす理想的な方法として静かなブーム。
 - 緑と触れ合う: 自然との触れ合いは身体の緊張緩和に効果的
 - ボランティア: 「自信・自尊感情」を高める最適な方法。
 - 読書や音楽: 没頭できる趣味の時間は自分でできる最高の癒し。
 - 旅: 「隣の町を気軽に散策」程度の小旅行でリフレッシュ
 - リフレッシュメント: アロマやお茶タイム、昼寝などで小休止

これらの「すべて」必要なわけではありません。あなたの今の状況・環境に合わせて、できるものから取り入れていってみてはいかがでしょうか。

4月カウンセリング予約状況

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

予約可: 3月31日現在
空わずか
予約不可

4月より開室日が変わります。また予約状況はは変わる場合があります。ホームページでご確認ください。

やさしく学べる心理学

現役の臨床家・ベテラン臨床心理士(小村)が、カウンセリングの経験や技術にもとづき、心理学をやさしく丁寧にお伝えします。

- ・「心理学」に興味がある方
- ・学問としての「心理学」に触れてみたい方
- ・ストレス解消・心のセルフケアに役立てたい方
- ・カウンセリング・心理療法に関心がある方
- ・将来的にカウンセラーを目指したい方

➤ **場所: RCC文化センター**
➤ **日程: 全6回**
○第2・第4金曜(18:30~20:30)
4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24

詳細はHP等でご確認ください。

cachette

とはフランス語で『隠れ家』の意味です。当カウンセリングルームが、こころをオープンにして自分の本当の気持ちをつかむために、心を自由に遊ばせることが可能な「癒し」の空間であることを表現しています。

ホームページで情報発信中!
予約・お問い合わせもいつでもネットで

広島心理教育研究所
TEL: 082-879-0170
HP: <http://hi-pec.com>