

沢田の杖塾便り 第22号

電話 090-5702-8770 (非通知で電話は不可)

ホームページ <http://tuejuku.wp.xdomain.jp/> を検索下さい



2021年(令和3) 7月発行

8月以降の杖塾の予定は以下の通りです。急な連絡はラインでお知らせします。ラインに未加入な方はお知らせください。

| 月 | 日 | 時間 | 行事 |
|-----|--------|-------------|--|
| 8月 | 7日(土) | 10:00~12:00 | 教職員を支える会 |
| | 7日(土) | 13:00~17:00 | 例会(コミュニケーションスキルアップ講座) |
| | 21日(土) | 10:00~17:00 | One day エンカウンターグループ (希望者5名以上で実施します) |
| 9月 | 8日(水) | 10:00~15:00 | リラクゼーション+α |
| | 18日(土) | 10:00~12:00 | 教職員を支える会 |
| | 18日(土) | 13:00~17:00 | 例会(コミュニケーションスキルアップ講座) |
| 10月 | 6日(水) | 10:00~15:00 | リラクゼーション+α |
| | 16日(土) | 10:00~12:00 | 教職員を支える会 |
| | 16日(土) | 13:00~17:00 | 例会(コミュニケーションスキルアップ講座) |
| 11月 | 10日(水) | 10:00~15:00 | リラクゼーション+α |
| | 13日(土) | 10:00~12:00 | 教職員を支える会 |
| | 13日(土) | 13:00~17:00 | 例会(コミュニケーションスキルアップ講座) |
| 12月 | 8日(水) | 10:00~15:00 | リラクゼーション+α |
| | 11日(土) | 10:00~12:00 | 教職員を支える会 |
| | 11日(土) | 10:00~17:00 | AM杖塾清掃 午後は特別行事(毎年恒例の芋煮会?) 別途連絡します。 |

◎ 9月・10月は第3土曜日です。お間違いのないようお願いします。

リラクゼーションは前日までに事前の申し込みが必要です。複数の参加者の申し込みがないと実施しません。リラクゼーションの目的はマインドフルネスです。マインドフルネスとは、シンキングマインド(考えてしまう私)を離れて、「今、この、自分を生きる」ための演習です。+αの表示があるのはリラクゼーションにプラスして話し合い・箱庭など参加者の希望によって少人数で何かをすることができる時間があるという意味です。

* 例会とリラクゼーション+αについては教職員以外の方も参加されています。

浮浪雲さん 何処へ!
風さんに委ねています



One day エンカウンターグループ実施 8月21日(土)

自分の過去は変えられないが、過去への見方は変わる。

こんなことを、体験的に確かめてみましょう。

ペアを組み、話してみたい過去の自分を、他人から聞いた話として語ってもらいます。こうすることで、言いたくないことを質問されても、「ご本人にまた聞いておきます」と応えることができます。

もちろん、ここで語られたプライバシーは、グループ以外に対して厳重に守っていただきます。善意で聴くことと秘密厳守が参加の条件です。