

沢田の杖塾便り

第23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) 12月発行

杖塾行事当面の日程

月	日	時間	行事
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
	18日(土)	10:00~12:00	杖塾清掃会
	"	13:30~14:30	講話「ちよっぴりラクになる生き方を考えよう」 森口 内容については、下段で少し具体的に説明します。
"	14:00~17:00	座談会及び例会(コミュニケーションスキルアップ講座)	
1月	10日(祝)	10:00~17:00	One day エンカウンターグループ(物語法による) 内容については、下段で少し具体的に説明します。
	12日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
	15日(土)	10:00~15:00	教職員を支える会
	"	13:00~17:00	例会(コミュニケーションスキルアップ講座)
2月	12日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	"	13:00~17:00	例会(コミュニケーションスキルアップ講座)
	16日(水)	13:00~17:00	リラクゼーション+α
3月	12日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	"	13:00~17:00	例会(コミュニケーションスキルアップ講座)
	16日(水)	10:00~15:00	リラクゼーション+α
4月	9日(土)	10:00~12:00	教職員を支える会
	13日(水)	13:00~17:00	例会(コミュニケーションスキルアップ講座)

まちがいあり

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」ことです。+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。



講話(12月18日(土))

ちよっぴりラクになる生き方を考えよう

人間関係の中の傷、後悔、劣等感、妬み、怒り恨み、恥、孤立感、将来への不安などの多くは、考えても仕方がないものです。

このネガティブなものどう向き合い、ラクに生きるかは、私たちの大きな課題、これらの難問への先人の知恵や、私が取り組んでいることに触れながら、ちよっぴりラクになる方法を考えます。

参加費 1,000円 清掃参加者は500円

1月10日(祝日)

One day エンカウンターグループ

語ってみたい時代の自分を、第三者としてペアに話しながら、相手と共に自分を見つめ直す、という構造的エンカウンターです。

「過去は変えられないが、自分の過去への見方は変わる」ということを体験的に確かめます。

ライン又はショートメールで森口まで申し込む。参加者5名以上で実施します。参加費 1,500円

西宮の溝口さんから今年もさつま芋が届きました。おいしい焼き芋を楽しみにしてね。(溝口さんに感謝!)