



カウンセリング・ルーム  
だより



## いろいろな秋

『秋』といえば～

食欲の秋

天高く馬肥ゆる秋

スポーツの秋

芸術の秋

読書の秋

実りの秋

～皆さん一人一人に違った秋があることでしょう。中には自分で思い描いていた秋が来なくて～実りたかったけれど 実れなかった秋～という人もいるかもしれませんね。でも“失敗は成功のもと”うまくいかない時は、少し体や心の力をぬいてみたり、ちょっと修正してみたりして、また前に進んでみましょう。きっと、あなたは少したくましく、しなやかな心や体を手に入れているはず！

ちょっと心と体を休めたい～力を抜いて楽にしたい～と思ったらカウンセリングルームに寄ってみてください。お待ちしております。

### 自分の心を幸せにするヒント

～悪口は やめよう～

「壁に耳あり 障子に目あり」と言われるように、悪口はいずれ人に伝わります。悪口を言っている自分に早く気づいてやめよう。

～誰であれ仲間はずれにしない～  
さびしい思いをしている人に気づいてあげよう。

「情けは人のためならず」人の気持ちに気づいてあげられる人は、自分のことも気づいてもらえます。

☆幸せは自分一人じゃ手に入らない。

周りの人たちも幸せなら 自分も幸せになれるから☆

