

第3号 2021年8月



パステル通信

発行元 パステル
今治市別宮町 8-1-55
(今治市民活動センター内)
Tel 090-7149-7382
✉ prism.ima@gmail.com
代表 篠原睦美(認定心理士)

～今ここから仲間と楽しむ～
お申し込みをお待ちしています。



心ゆるめて

3色パステルアート

初めての方でも
素敵な作品になります。
好きな色を使ったり、
季節の物を描いたり…。
無心になって
リセットしましょう。

心病んだその後

人を言い負かせる強さはないけど、
言われるままには、なれない強さは持っていた。
どこでも自己主張できる強さはないけど、
確固たる意思は持っていた。
そんな自分に気づく。

病んで苦しんで、自分を見失って
過去を迷走して眠らずに朝が来てしまう。
同じような痛みを知っている人、
その中でゆっくり、じっくり受け入れてくれて、
決して見捨てずにいてくれる人。
どんなにしがみついても、
寄り添い、でも甘やかさず、
私の回復を信じてくれる。
そんな人の存在が作用して、
最後は自分で立ち上がる。

心病んで、耐え忍んだからこそその
新しい感覚が芽生える。

by rie

『親業』

トマス・ゴードン著より

抜粋



「親は、子どもに対し肯定的感情や否定的感情を持つ一人の人間として自分を認めながら、親業を果たすことができるはずである。(中略)自分がいま何を感じているかをわかることが、必要かつ重要なことである。(中略)子どもの行動のすべてを四角形で表してみよう」

受容領域

非受容領域

自分の未来を創造

心理学習会

毎月第1・3水曜日 19:00～
市民活動センターにて

話しながら気付く
自己理解と人間関係



M



rie