

身近な人とのコミュニケーションを大切に

第2回目(全5回)

自分を知る一步

自分との対話、自分を知ること

前回では、どのような場面でも必ず影響を与えている「自分自身」について、取り上げました。2回目の今回は、自分を理解していく上でも他者とのコミュニケーションの場でも大切になる「自分を知る」ことについて、話したいと思います。

皆さん、普段からどれだけ自分の気持ちや想い、状態を意識し大切にしているのでしょうか。自分自身を知る鍵は、日々の何気なく湧いた感情や感覚がヒントになります。

自分の内側から発する小さな感情や感覚に気付いてあげ、そしてそれらを丁寧に受けとめて、しっかりと自分の中で感じ、自分の心と対話することで自分自身への理解が深まります。

例えば、何かでとても辛く感じている時などは、いまの私は何らかの辛さを抱えている状態であることに気付いていること、そして「今私は辛さで胸が痛くて苦しい」とその気持ちを自分自身でしっかりと受けとめてあげることが大切です。こんなことは大丈夫と強がったりごまかしたりしないで、自分が感じていることや思ったことを否定せずに素直に自分の心が本音を語ることを許してあ

げましょう。

そして一息ついた後に、落ち着いて自分の心にどうしてつらいのか、何が辛いのか、どの辺りが苦しいのだろう…と問いかけてみます。丁寧にゆっくりと自分の気持ちを観ていき、出てきた気付きをもとに自分はどうかだったのか、したいのか、何が欲しかったのか、何を求めているのだろう…と、自分に問いを重ねていくことで次第に気持ちが整理され、自分の本音や本当に望んでいたものが明確になってきます。

自分を知ること、自分の本当の望みに気付き叶えるための、あなた自身の幸せに繋がる第一歩です。

自分の心に耳を傾け、自身を大切に扱ってあげることを通して自らの状態を知り、本音を受けとめて自分を理解してあげる。

次回は、他者とのコミュニケーションの前に自分との対話でみてきた自分を大切にすることについて、話したいと思います。



心理臨床カウンセラー  
中井 紀子  
守口市人権室・女性の悩み相談の相談員をされています

問 人権室 TEL 06-6992-1512

飯盛霊園だより

問 飯盛霊園組合 TEL 0743-78-1195

秋の彼岸期間のバス時刻表、開園時間と秋の彼岸の供花販売時間について

飯盛霊園 秋彼岸(9月)臨時バス時刻表

京阪 大和田駅

<行き> 大和田駅→飯盛霊園

時間	18日	19日	20~22日	23日	24日	25日	26日
7	00 30	00 30	00	00 20 40	00 30	00 30	00
8	00 30	00 30	00	00 20 40	00 30	00 30	00
9	00 30	00 30	00	00 20 40	00 30	00 30	00
10	00	00 30	00	00 20 40	00	00 30	00
11	00	00 30	00	00 20 40	00	00 30	00
12	00	00 30	00	00 20 40	00	00 30	00

<帰り> 飯盛霊園→大和田駅

時間	18日	19日	20~22日	23日	24日	25日	26日
7	30	30	30	40	30	30	30
8	00 30	00 30	30	00 20 40	00 30	00 30	30
9	00 30	00 30	30	00 20 40	00 30	00 30	30
10	00 30	00 30	30	00 20 40	00 30	00 30	30
11	30	00 30	30	00 20 40	30	00 30	30
12	30	00 30	30	00 20 40	30	00 30	30
13		00		00 20		00	

京阪 守口市駅

<行き> 守口市駅→飯盛霊園

時間	18・19・23・25日
8	05
10	05
12	05

<帰り> 飯盛霊園→守口市駅

時間	18・19・23・25日
9	05
11	05
13	05

秋の彼岸の開門時間

9/20(火)~9/26(月)は  
6:00~19:00  
上記以外は7:00~19:00

秋の彼岸の供花販売時間

9/20(火)~9/26(月)は  
6:00~18:30  
上記以外は7:00~17:30

**レッツくりあ 135**  
作 六倉 実結  
守口市ごみ減量キャラクター「くりあ」の生みの親である六倉さんの作品です。

**「多量排出ごみ」の巻**

多量排出ごみ収集制度があるから、回収の手数料は抑えたい。事前に「多量排出」のコールセンターにインターネット予約をしよう。手数料は、市のホームページや、ごみのコールセンターで確認してね。

処理手数料は、収集車台あたり8千円が必要で、2台目からは4千円なんだ!!

多量排出ごみ収集制度があるから、回収の手数料は抑えたい。事前に「多量排出」のコールセンターにインターネット予約をしよう。手数料は、市のホームページや、ごみのコールセンターで確認してね。

便利だね、手数料はいくらかかるの?

くりあちゃん、片付けで、たくさんのごみがあるんだ! 処分するのにはどうしたらいいかな。

詳しくは、市のホームページや、ごみのコールセンターで確認してね。

8,000円 (2台目からは4,000円)

守口市 多量排出 検索

\*インターネット予約を利用の際は、初回にごみのコールセンターで電話予約が必要です。2回目から利用可能になります。



**放置自転車の引き取りを**  
自転車の撤去は土・日、祝日も実施しています。

**7月撤去分**  
保管期間 移送の告示日から1カ月  
処分日 9月10日(土)

心当たりのある人は、早急に放置自転車大日保管所へお越しください。

TEL 06・69902・2340

**返還時間** 毎日午前10時~午後7時  
(ただし、年末年始の12月29日~1月3日を除く)

**持住所、氏名が確認できるもの、鍵、移送保管料(自転車2500円、原動機付自転車4千円)**

**注** 移送日の前日までに警察署に盗難届が提出されているときは免除対象

**問** 都市・交通計画課  
TEL 06・6992・1694

市文化財展を開催



「江戸時代の『武』」中西家文書から  
守口市指定文化財である「中西家文書」には、江戸時代に収集された「武」に関する資料が多数残されています。今回はその中から、色彩も鮮やかなよりすりのものを展示します。

時 10月7日(金)~12日(水)午前9時~午後5時(入室は午後4時30分まで)

場 市役所1階会議室104

問 生涯学習・スポーツ振興課  
TEL 06・6995・3158

合同企業就職説明会・面接会  
「地元で働いてみませんか」

門真市・守口市・ハローワーク門真・守口門真商工会議所が連携し、地元で働きたい人を中心とした合同企業就職説明会・面接会を開催します。

多くの企業と出会えるチャンスです。ぜひ参加してください。

**持** 面接希望者は面接企業ごとに履歴書を準備してください。

時 9月18日(日)  
午後1時~3時40分  
(最終受け付け:午後3時20分)

**場** 門真市民文化会館ルミネールホール  
2F 展示ホール・レセプションホール

**備** 15社参加予定

**問** 地域振興課  
TEL 06・6992・1491

おはなし劇場

内 絵本「どうぶついろいろかくれんぼ」他  
時 9月16日(金) 11:00~11:45  
場 中部エリアコミュニティセンター多目的室(防音)

**対** 乳幼児と保護者  
**講** 朗読ボランティアごまどり  
**定** 先着10組 **申** 当日受け付け  
**問** 生涯学習・スポーツ振興課  
TEL 06-6995-3158

