

つながるプロジェクト 2012
移動型コミュニティカフェ まる
第17回報告

ねえ、聞いて、聴いて、おしゃべりカフェ
テーマ：更年期とストレスの関係

日時：2012年12月7日（金）11：30～14：30

会場：カフェドボワ（南区相模大野6-7-35）

参加者：4名

目的：人と人がつながり、自分らしく生きること、そのきっかけづくりを目的に、毎月、地域のあちこちに出かけて、カフェや講座を開催する。対象は、相模原に引っ越してきた方、地元の方、近隣、遠方の方など。参加した人たちで、日常で困ったこと、心配なことなど、お茶を飲みながら、おしゃべりし、それぞれの体験や抱えていることを聴き、話すことで、心ほぐし、からだほぐしをする。

内容：テーマは「更年期とストレスの関係」、同年代の同じ体験をしている人たちで集まって話しました。更年期に始まり、子どもや家族のこと、介護の悩みやストレスによる身体の不具合など、広範囲の話となった。日頃は多忙により、ストレス解消もできず、疲労を感じることもなく、具合が悪くなって初めて自分の身体のことをケアする等、参加者は同じような悩みを抱えていた。それぞれが話し、聴いてもらい、共有することによって、肩の力が抜けて、楽になる場所となった。

講座の感想：

- 今日たくさんのお話ができて楽しい時間を過ごせました。とても気持ちが楽になり、ありがとうございました。また、参加させて頂けましたら幸いです。
- 人の話しを聞きながら自分の事を考えたりと、人と人の出会いは刺激的で面白いと思いました。
- 話したり聴いたりすることで、気持ちが楽になりました。あまり無理をせず、心穏やかに過ごしたいと思いました。

会計：収入 2,000円（参加費@500×4名分）

支出 3,000円（会場費）

収支合計 ▲1,000円

次回（18回）のカフェ開催

日時：12月21日（金）10：30～13：30

場所：カフェドボワ

参加費：2,000円

内容：カラーセラピーで心のバージョンアップ

