



## ① つながるcaféは あなたにとってどんな場所ですか？

今は安心して過ごせる場所です。  
3年という時間の中で、  
みなさんと信頼しあえるようになり、  
ここは居場所、  
安心して過ごせる場所、  
と思えるようになりました。

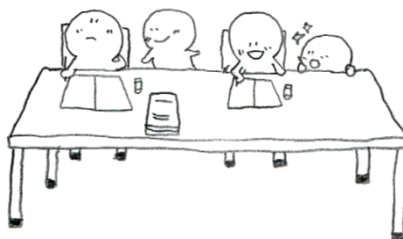
つながる場。  
caféがあるから  
家にこもらなくていいんです。

少しだけ頑張る場所。  
うまくいかないとっても、  
またやってみようと思える。  
少し休んで  
またがんばる。  
繰り返しのできる場所です。

いろいろな人がいるんだな、  
という気づきがあります。  
新たな自分と向き合う場所、  
どうしても向きあわされる場所  
と思います。

通い始めの頃は、  
訓練やリハビリの意味合いがありました。  
心の状態の変化とともに  
心安らげる居場所へと変わってきて、  
休息できる、  
心のバランスが保てる場所になりました。

話しやすい雰囲気をつくってもらっています。  
緊張して自分からは  
話すのが苦手な人でも、  
引き出してくれる。  
それで自分も話せてるなと思える場です。



「知る」場所。  
本当の自分を知る場所。  
自分のこと、自分の感情。  
自分を理解してくれるひとが  
存在しているということ。  
自分を大切にしてくれるひとが  
いるということ。  
自分には何が必要か、  
課題がなにかということ。  
頑張れば報われるということ。  
たくさん知りました。



実験の場ですよな。  
自分を試す場かな。  
人とのかわり、心の中の動きを、  
見つめていく場です。

この場所に来ることで  
生活のリズムを作っています。  
普段は人と話すことが全くないので  
人と語らうプログラムに参加しています。  
怖れや孤独感を持っているけれど、  
caféに来ることでそれがやわらぐ。  
人とまじわることで安心できる場所です。