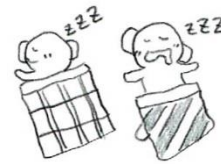


② caféに来てからどんな変化がありますか？

変化は本当にたくさん、いっぱいある。
 ちょっと落ち着いたかな。
 自信がついたかな。
 すごく緊張することが少なくなった。
 caféでは世代の近い人と話せることが大きかった。
 体を動かすこと。
 何かを一緒にやって体験を共有できること。
 それは今まであまりなかったこと。



自分を語れるようになった。
 失敗をおそれなくなった。
 自分の感情を知って、感じられるようになった。



時間と共に変化していきました。
 自分は決めつけが強くて、
 自分と同じタイプだけ、と思っていた。
 今は、ほんとに
 「いろいろな考えがあるんだな」と知りました。

気持ちを語り合うプログラム。
 そこで、みなさんが生きてきた人生、
 感じてきた気持ちや苦しさを聞いたことで、
 この気持ちは自分だけじゃない、
 この生き方は自分だけじゃないと思えました。
 孤独じゃなくなりました。



人と話せるようになった。
 どこにも通っていない時は、
 「自分はすぐ疲れちゃうんじゃないか？」
 と思ってたけど、実際にcaféに来てみたら、
 午前10時から夕方まで過ごせて、
 自分は意外と体力あるんだなって思いました。
 週3~4回も来れています。
 プログラムは、
 のんびりするっていうのもあり。
 スポーツもあり。
 ちぎり絵のように簡単でないな
 と思うものもあるけど、
 簡単過ぎず、やっかい過ぎず、中間くらい。
 課題をこなせるという達成感がある。
 適度な大変感。
 きっとこれをこなすことで、
 ちょっと大変なことでもやれるな、
 って感じになります。

自分のままでいい時間が増えました。
 呼吸するクセをつけたことは、
 自分の新たな一部になりました。
 呼吸のワーク、瞑想、
 大地に足をつけるワーク…。
 私はきっと日本の他の人たちより
 マインドフルネスです！



メンタルが強くなりました。
 臨機応変に対応できるようになった。
 しなやかな感じになってきた、というのかな。
 あと、病気が良くなったことがオマケです。



caféへ来る前は
 外出することさえ困難な状態であったため、
 自分の変化はとても大きく、
 180度変わったともいえる状態だと思います。
 徐々にですが、自分の心の問題を
 乗り越えていこうと努力することを重ねながら
 caféへ通い続ける中で、
 生活バランスや精神状態に安定感がでてきて、
 現在では就労へ向けての具体的な取り組みまで
 できるようになってきています。



気持ちの面ですごく楽になった。
 人とコミュニケーションできるようになったことが、
 うれしいですね。

人とコミュニケーションを
 取れることによって、
 自分の存在価値を
 認められるようになった。
 自分がここに存在している
 ということを確認できる。
 これが一番大きいです。

以前よりも自分は
 礼儀正しくなった。
 4年前は対人緊張が
 大きかったけれど、
 今はそれがなくなった。

安心できる場所がひとつ増えました。
 話せる仲間が増えました。

