

通所者のみなさまへ



つながる Café が、大切にしたいこと

—自分について—



1. 自分のペースを大切に、無理せずお過ごしください。
2. 話しても話さなくてもOKです。話したくないときはパスできます。
3. プログラムへの参加は自由です。
見ているだけでOK、静養スペースで休んで過ごすだけでOKです。
4. 途中から参加してもOK、途中で帰ってもOKです。
(お帰りになる時はスタッフに一声おかけください。)
5. 「うまく話せなかったなあ」「うまくできなかったなあ」と
思うかもしれませんが、くよくよしでも、くよくよしなくても、
だいじょうぶです。みんな同じです。



2021年10月～



つながる Café が、大切にしたいこと



—他者と場について—



それぞれの方が目的をもってこの場に来ています。

自己と他者とこの場が守られるよう、皆で協力しあっていきましょう。

1. お互いが気持ちよく過ごすために、あいさつを心がけましょう
あいさつが苦手な方は、ご相談ください。
2. プライバシーを尊重しましょう
年齢、住んでいる場所などのプライバシーにかかわる質問は、確認を取りましょう。
つながる café で知った他者の情報を、他の場所では話さないでください。
3. 話題・表現をえらびましょう
この場にさまざまな人がいることを心にとめておきましょう。
4. からだと心が不安定なときは、早めに帰りましょう
体調がよくないとき、心が不安定になったときは休憩をとり、無理せず早めに帰りましょう。
5. 連絡先の交換は、当分の間はしないことをお勧めしています
個人的なおつきあいは、お互いの負担になることもあります。
迷ったとき、悩んだときは、ご相談ください。



この場は、一人ひとり取り組んでいることが違うので、居心地がいいと感じないことがあるかもしれません。

悩んだときは、ぜひスタッフにご相談ください。

自分なりの café での過ごし方をみつけていきましょう。