

働く大人のための

『Caféスタイル』定期開催中! ver.2

余暇活動の場

仲間と気軽に話せる場

働く活力・
モチベーションを高める場



Café スタイルについて

企業に勤める障がいをお持ちの方が気軽に集まり交流出来る場として、毎月第3土曜日の午後に定期開催しています！
今年度8回目の会が先日終了しましたが、毎回8～9名の方が参加され、現在20名程のメンバーで会を行っています。回数を重ねる中でメンバーの固定化もされつつありますが、新たな在職者からのお問い合わせも続々と頂いている状況です。

グループディスカッションを毎回行っています！！

「参加者同士が意見交換する時間が欲しい」との声が多く、毎回グループディスカッションの時間を設けています。この時間は、働く中での悩みから日常生活にまつわる話題まで、自由にテーマを出し合いながら、互いの経験や考えを共有する場となっています。

働く仲間だからこそ共感できることがあったり、様々な価値観を共有し合うことで新たな発見に繋がったり等、社会人としての視野を広げる機会にもなっているように感じます。また、グループディスカッションを通して、「安心感を持てた」「モチベーションが高まった」等、効果を感じている方もいらっしゃるようです。

これまで話し合われたテーマ

- 気持ちのリフレッシュ法
- ストレス発散方法
- 人との付き合い方
- メンバー同士で今後やってみたいこと

ディスカッション中



↓
絵を描く方も↓



／カードゲームを楽しんでいます／



過ごし方は自由！それぞれが好きな形で楽しんでいます(^o^)

開始当初は、どんな形で過ごしたら良いか迷う方、輪に加わりたがが躊躇される方、周りの雰囲気になく馴染めない方など、スタッフからの声掛けや促しが必要な方がほとんどだったように感じます。しかし最近では、当初から参加されているメンバーが新しい参加者に会の内容を紹介したり、ゲームの声掛けをしたりと、「参加者同士で会を自由に楽しむ形」に変化してきています。

また、「メンバーでこんなことをやりたい」などの主体的な意見も出てきており、みんなで楽しめるようカードゲームやテレビゲームなどを自宅から持ってきたり、お菓子をみんなで食べたり、好きな音楽を流したりなど、参加者自らが過ごし方を考えながら、この会に参加されているように感じています。

まとめ

回を重ねていくにつれて、“自由な時間を過ごしたい方”や“色々な人の意見を聞きたい方”、もしくは両方の要素を求めている方など、Café スタイルに参加される目的が分かれてきているように感じます。実施する中で、同じような立場の人と出会うことや余暇の時間を過ごすことに対するニーズは一定程度あることも実感しているため、次年度以降のCafé スタイルのあり方やどのような会にしていけると良いかについて、皆様のご意見を伺いながら考えていきたいと思います。

初めての参加も大歓迎ですので、気になる方は是非お気軽にお問い合わせ・ご参加ください！

* 今後の予定 *

1月21日/2月18日/3月18日

(時間：13:00～17:00、場所：帯広地域活動支援センター)

※1月以降も【毎月第3土曜日】に開催を予定しています。

支援機関の皆さまも含め、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

＜担当：佐藤(朱)・福田 TEL：0155-24-8989＞

この看板が目印↓



バックナンバー

- [Café スタイルチラシ](#)
- [定期開催報告](#)

※クリックするとホームページに移動します