

「心友サロン」へのお誘い

「心から信頼し、悩みを打ち明け、寄り添ってくれる友人はいますか？」
こう問われ、「います」と即答できる方はどれほどいるでしょう。

だれしものが、なんらかの悩みや不安を抱え、苦しんでいるのではないで
しょうか。とりわけ、複雑な人間関係からくる「ストレス」がその主因と考
えられます。人が集まれば、そこには必ず上下関係が生まれ、自分と違うと
思っても従わざるを得ない状況が生まれたりします。

例えば、若い方は子育てで、現役の方は仕事上で、またシニアの方は生き
甲斐探しなどで、誰にも本音を出せずに不安やストレスを溜め込み、悩んで
おられる例もよく耳にします。こうした袋小路のような辛い状況から、ホ
ンの少しでも脱却できるお手伝いが出来ればとの思いでこのサロンを立ち上げ
ることにしたのです。ぜひ一緒に「心友づくり」の一步を踏み出してみま
せんか。

心友とは「新友、信友、真友、親友、深友」という意味の総称です。

最初は、話しやすい場の設定という視点から、3～4人の小グループでの
会話を中心に進めます。聞き手は、「笑顔とうなずき」をもって、しっかり
受容します。更に、

**否定、批判、悪口、無視、強制、指導などは一切ひないようにし、
傾聴、共感そして相手のよさを見つけて尊重し合います。**

もし、話しにくい内容を聞かれたら、「パス」します。

このように「他者理解と自己開示」を中心に進むので、これまで経験したこ
とのない「安心感、信頼感、幸福感、自信」に包まれていくのです。

また、シニアの方からは豊富な人生経験からの深い話を、若い方からは
フレッシュな発想やパワーを交互に戴けるものと期待しております。

すでに、1回目が終わり10名ほどの参加者がホントに「あったかい雰囲気」
で「心を開いて話の花」を咲かせてくれました。いつでも参加大歓迎！
友人、知人を誘い合って「心友の輪」をさらに更に広げていきましょう。

お待ちしております。 ^ 0 ^

<< 参加申込みについて >>

- 1、開催日時と会場 山形市総合福祉センター（城西町）3F会議室（3）
第2回 3月 25日（月） 午後1時～3時
第3回 4月 8日（月） 同
第4回 4月 15日（月） 同

2、参加を希望される方

住所、氏名、電話番号を下記まで。

3、「心友サロン」

主催者 柴田（TEL 023-615-7167）