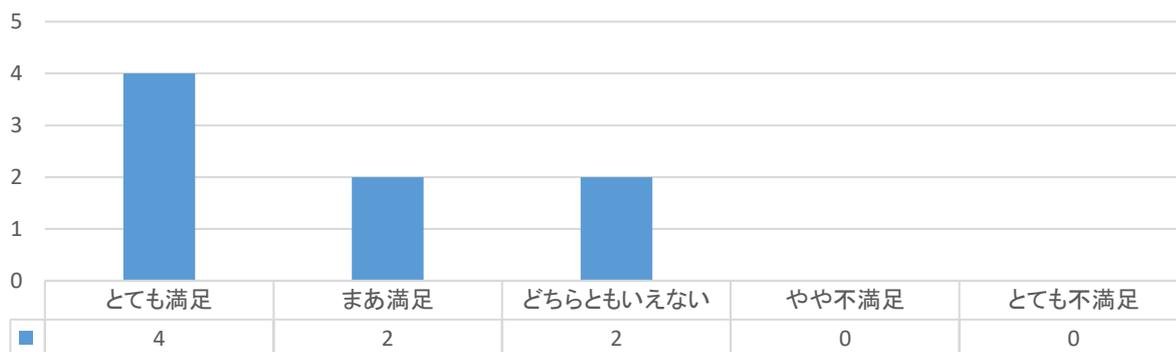


## ワークショップは、いかがでしたか。



## ワークショップは、いかがでしたか。

自分の自信になりました。(20代・女性)

いろいろと頭をつかい、とても疲れたが、でも来て良かったと思っている。(女性)

もう一歩、自分のからが破れなかったような気がする。

難聴のためグループの会話で聞き取りにくい状況が多かった。(50代・男性)

良かったと思います。(30代・女性)

徐々に自分のことをゆっくりと考えたと思います。

他の人がどうゆうことを考えているのかも聞けておもしろかったです。

最初は何をするのか怖かったです、最後はそうでもなかったと

思えたことが良かったです。(20代・男性)

色々な考えが聞けてよかった。

リフレーミングはした事があったが認知行動療法は何かビビッとくるものがあった。(20代・女性)

1、グループ競争(アイデア出し)は面白かった。

2、ちよこつとチャットも面白かったが、少し時間が長過ぎた。

3、自己紹介の後、各自の好いところを一言ずつ(印象)述べると良かった。

4、個人ワークは少しくつまった。自分と向き合うのはしんどい。

5、リフレーミングも個人的ではなく、全体でやると良かった。(60代・男性)

テーブルで、ゲーム、ちよこつとチャットをやっているうちに

メンバーの人となりにふれ合えて親近感が強まった。

リフレーミングは最後だったためか、何だか疲れた。(60代・男性)

## ワークショップのなかで、話したかったこと、 伝えられなかったこと等がありましたらどうぞ！

少し話し過ぎた。いつもの癖で年寄り話したがる。(反省) (60代・男性)

特にはなかった。自分の事はなんとなく伝えられたのがよかった。(20代・女性)

生きづらさの共有、共感。(50代・男性)

第二回もあるということだったので、都合が良ければぜひ次回も参加してみたいと思っている。(女性)

## 第2回のワークショップを計画しています。 希望する内容がありましたらどうぞ！

歌や合唱ではなく、楽器などによる即興、セッション的な表現共感。(50代・男性)

次は他の方法も知りたいと思った。(20代・女性)

・個人と向き合うワークショップは疲れるので、もっと楽しめるものが良い。

・日頃の学習支援(居場所)が会話を促し、自己を見つめる機会になると思った。(60代・男性)

生)