

ふえみカフェの開始（10月）当初は、新しい参加者も加わり人数が増えたことで、2時間という時間枠で、果たして一人にどれだけ話せる時間をとれるのだろうかかと心配でした。

ファシリテーターには実はいろんな役割があるのですが、まずは安心安全の場を創るために場のルールを理解していただき、それから、人の話を聴くための心構えのようなものをご説明し、まずはお話を聴かせていただくところからはじめました。やはり、参加者の皆さんがひととおり話を終えたところで時間がきてしまうこともありましたが、話に耳を傾けて聴いてくれる人がいるという体験は味わっていただきたいと思っていました。

そして、3月、思うことは、「場も成長する」ということです。

自発的に自分の言葉で話す。話題を提供する。人の話を真剣に聴く。ご自分の体験や感じたことや気づき等の発言、参加者を理解するために質問をされる等。ふえみカフェに参加するだけでもエネルギーがいただろうなと思われる参加者の皆さんが、共に場を創る方々になっておられる。場が生き物のように動き膨らみだしました。もしかしたら、場の中で、自分の内面の変化や自分の問題が皆に共通する問題であることに気づかれることもあったのではないのでしょうか。

参加者の皆さんやスタッフの一人一人に力があるのだということをも身をもって知ることができました。お互いが支え合って場を創っていくのだから、心配はいらないのです。

大丈夫、皆がいるから、わたしはわたしらしく、あなたはあなたらしくいていいのよと言える話しやすい居心地のいい場がふえみカフェであるようにと思っています。

ファシリテーター たつえ



金沢市の女性安心生活支え合い支援事業は3月で終了しましたが、WEKプロジェクトでは、女性の居場所の提供を継続していくために、4月から第1・3木曜日の14時から16時まで女性センターで「ふえみカフェ」を開催しています。

コロナ禍で人と人がつながりを持ちにくいこの頃です。  
安心安全な場所で女性同士お話ししましょう。



### ♡こころのケア講座♡



「ふえみカフェ」で語り合い、共感しお互いに支え合う体験を通して自分を見つめ直し始めた方が、自分に起きた状況やこれからどうしていきたいのかを考えるヒントを見つけるために「こころのケア講座」を第2・4日曜日に開催しました。

中には「ふえみカフェ」には参加できないけれど、このテーマについて学びたいと、テーマを選んで「こころのケア講座」のみの参加の方もいらっしゃいました。

「こころのケア講座」は毎回のテーマについてファシリテーターの話を聞き、自分を見つめてワークシート書き込むワークショップです。心の蓋が開いてザワザワすることもあります。

ザワザワ感を持って帰らないために、後半15分程度簡単なアートワークを実施しています。



アロマ石鹸づくり  
石鹸をモミモミして、リラックス♡

こころのケア講座が自宅で受講できるようになります♪

コロナ禍で講座に参加することに不安を感じる方や、これまで都合がつかず参加することができなかつた方のために、今年度から「こころのケア講座」を自宅で好きな時間に、動画を視聴する形での受講ができるようになりました。

☆☆☆ こんな方にオススメ ☆☆☆

- ★ 過去に受講したことがあり、復習したい方。
  - ⇒ 過去に受講した時と今の状況が変わると、感じ方や気づきに繋がる部分も変わってくるため、何度も受講することで新たな発見や自分の変化に気づくことがあるかもしれません。
- ★ 全 12 回の中で受講していない回がある方。
  - ⇒ 1 回目から通して受講してみることで、点と点が繋がり線となり、また新たな気づきがあったり、過去に学んだことを改めて整理できるかもしれません。

- ※ オンライン受講をするためには会員登録をして頂く必要があります。  
会員登録については、ホームページをご覧ください。
- ※ 9月からは第2・4木曜日に石川県女性センターにて開催します。



コミュニケーションスキルアップ講座を開催します♪

コミュニケーションスキルアップ講座は、2020 年度にこれまで開催してきた自己尊重ワークとアサーティブトレーニングを一つの講座として、自分を大事にして自己主張できるようになることを目指した 6 回講座として開催しました。昨年度は開催できませんでしたが、今年度は内容を圧縮し短期間で学ぶ 3 回講座として開催します。過去に受講した方も初めての方でも受講可能です。

アサーティブトレーニングは、具体的な事例についてロールプレイによるアサーティブなコミュニケーションを体験していただくため、定員が少数になっています。なお、1・2 回は定員を超えて受講することも可能ですのでお問い合わせください。

♡ 内容

- ①5/14 (土) 自己尊重ワーク  
～自分の考え方のクセを知り自分にOK～
- ②5/21 (土) 自己主張ワーク  
～自分も相手も大切にするコミュニケーション～
- ③5/28 (土) アサーティブトレーニング  
お一人おひとりの課題について、アサーティブな表現をロールプレイにより言語化する体験ワーク  
※①②を受講した方のみ

時間：13:30～16:30

定員：6名(③のみ)

※託児あり(毎回1週間前までに予約が必要)

会場：石川県女性センター

受講料：1回につき2000円(会員1000円)

