

IWさん 2017年3月

病院の紹介で通い始めたころ、私は対人関係に自信がなく、自分の話はずまらないし、何か人に不愉快な思いをさせていないだろうかということばかり考えていました。

また、何かをやろうにも自信がなく、うまくいかないことばかり想像してました。

やらないことには自信がつきようがないのだけれど、やろうとすることはハードルが高すぎると感じてしまい、結局、何もできないという思いもありました。ここのスタッフさんはやさしく落ち着いた態度で話を丁寧に聞いてくださり、気軽に雑談にも応じてくれる方々です。

プログラム自体もどのように参加するかの融通が利きます。

スタッフさんや参加者さんとの会話をしていく内、人と話すことへの抵抗感も次第に少なくなり、話す内容も広がりました。

他愛のない話や自分の思ったことをもっと話していいんだと思えるようになりました。

プログラムも参加した中で自分のできることの認識ができたり、増やしていく事ができました。

自分が本当に低いハードルからゆっくり越えていくのを温かく見守って頂きました。ありがとうございます。

