

★参加してみての感想

- お互いに肯定し合う空間に暖かさを感じた。
そして私は…です、“I am なんとか ワーク” から
違う視点から新たな自分に気付けた！嬉しかった。
(30代 会社員 男性)



- 自分の気持ちを言葉にすることで
考えがまとまっていく。
気もちも どんどん落ち着いてくる
焦らなくていいんだと実感できる。
皆さん頑張ってるから自分もがんばろうと思う。
暖かい言葉をプレゼントしてもらって
勇気が湧いてくる。
(30代 公務員女性)

- セラピー要素の効果か、毎回とてもすっきりした気持ちになります。

寄せ書きワークは毎回良い思い出になり、
毎回そのときのテーマがあるので、
これも大きな楽しみの1つとなっています。

良い仲間との出会いで、

人付き合いに前向きになる事が多くありました。

(30代 会社員 男性)

- 私にとってトークカフェサークルは、
「心の洗剤」であり、「命の洗剤」であり、
「究極の癒しサークル」です

(30代 自営業 男性)





つくば発 トークカフェサークル

飲みながら話して書いて、
ことばを贈り分かち合う、
こころの充電場



Q：トークカフェサークルってどんなことをしているの？

A その1 :毎回心のテーマを用意して話し合います。

具体例：「I am なんとか」「自分に自惚れる」
「自分を安心させる一言」etc・・・

A その2 :ゲームを癒しワークの中に取り入れています。
だから軽やかに話しやすい。

具体例：【ダイス（サイコロ）トーク】 【UNO セラピー】
【コトバブレンド（寄せ書きワーク）】

楽しみながら、いろんな気持ちの自分を表現できます。



Q：トークカフェサークルにはどんな人が参加しているの？

A:小学生以上老若男女問わず、会社員、経営者、主婦（夫）、
芸術家、クリエイター 業種もお仕事の有無も経歴も問いません。
どんな方でもご参加いただけます。

Q：いつどこでやっているの？参加費は？

A:開催場所 主につくば（時々東京）のカフェや居酒屋

日時 月に1～2回不定期開催

参加費 2,000 円～

※オンライン（FB メッセンジャー）での

文字チャットトークカフェも毎月行なっています



Q：申し込み方法

A: Facebookにてお友達申請 or Facebook グループページにて参加表明 or 志水へメール

Facebook グループページ
「トークカフェサークル (つくば・関東)」 →
Twitter ID @talkcafe_shimi
志水香理 shimica@me.com



※イラストの模写が趣味な志水

★トークカフェサークル 志水香理について

よりそいサロン心を主宰しているセラピスト・カウンセラーです。



人の心の話聴くのが好き。

親密感のある体験や関係性が、

人の心を自然に癒せると信じています。

みんなが自分のいろんな性格を表現できる場を提供したいと思い、このサークルを立ち上げました。

いろんなゲームや日常でよく触れている

物事から癒しワークを作るのが得意な志水。

毎回メンバーに合わせた内容を思いついて準備します。

まだまだ人生経験も積みたい気持ちもあり、

このサークルは単なる交流・出会いの場を超え、

人の心みたいに、奥深くあたたかなものにしたいという野望があります。