

モヤモヤ

きいてもらうひととき

ちゃんと聴いてもらった記憶が、最近ない。
話したいことは、まとまっていなくて…

「大した悩みじゃないから」と
後回しにしてきた気持ちが、

ここでは、そのままでいい。解決しなくていい。

聴いてます



あなたのこともかもしれません

- ☁️ > 誰かに話したいけど、
心配させたくない、迷惑をかけたくない、
という気持ちがある
- ☁️ > モヤモヤはあるけど、
何が悩みなのか、うまく言葉にできていない
- ☁️ > まず人の話を聴いていたい、
様子を見ながら、気持ちの準備ができれば
話し始めたい
- ☁️ > 愚痴でもないし相談でもない、
でも誰かにそばにいてほしいような、そんな感じ



よくある質問

- Q 何のために参加するんですか？
A 話すことで、気持ちを少し楽にするためです。
解決策は出しません。ただ、あなたの言葉をそのまま受けとめます。「話したら、思ったより気持ちが軽くなった」という声をよくいただきます。
- Q 誰が聴いてくれますか？
A スタッフと、一緒に参加した方々です。スタッフが場を進行しながら傾聴します。参加者が複数のときは、なるべく全員が話せるよう配慮します。
- Q どんな人でも参加できますか？
A はい、どなたでも。話したい人も、まず聴くだけでいい人も、どちらも歓迎です。一人での参加が大半です。はじめての方も安心していらしてください。



参加のかたち、どちらでも



話す側として

- ✓ まとまっていなくて大丈夫
- ✓ うまく言えなくて大丈夫
- ✓ あなたのペースで、
ゆっくり話してください
- ✓ アドバイスはしません
ただ、丁寧に聴きます



聴く側として

- ✓ 雰囲気を見たい方も歓迎
- ✓ 人の話を聴きながら、自分の
気持ちが整理されたら話し出
してもいい場所です
- ✓ 途中で「話す側」になっても、
もちろんOK



参加方法



LINE友だち追加
または利用者登録

マイページから
参加の申込

当日、飲食・
入退出は自由

92%

2025年の参加者アンケートにて「満足・
やや満足」と回答された方の割合。来てよ
かった、という声を多くいただいています。

対面開催 定員5名 500円(ワンドリンク付) / 無料 ※無理のない範囲での寄付をお願いしています。

日 時	場 所	参加費	話すテーマ
10月3日(土) 13:00-15:00	Zakka & Coffee KOUMA	500円	毎日のこと
10月17日(土) 10:00-12:00	流山市民活動推進センター	無 料	誰かとのこと
10月25日(日) 14:00-16:00	流山市民活動推進センター	無 料	体と心のこと
11月7日(土) 13:00-15:00	Zakka & Coffee KOUMA	500円	誰かとのこと
11月8日(日) 14:00-16:00	あびこ市民活動ステーション	無 料	体と心のこと
11月22日(日) 14:00-16:00	流山市民活動推進センター	無 料	毎日のこと
12月5日(土) 13:00-15:00	Zakka & Coffee KOUMA	500円	体と心のこと
12月13日(日) 14:00-16:00	あびこ市民活動ステーション	無 料	毎日のこと
12月27日(日) 14:00-16:00	流山市民活動推進センター	無 料	フリーテーマ

交通

Zakka & Coffee KOUMA ▶ 柏市花野井719-18 / 柏の葉キャンパス駅 徒歩10分 / 駐車場あり(2台分)
 流山市民活動推進センター ▶ 流山市中110 流山エルズ3階 / 流山セントラルパーク駅 徒歩3分 / 有料駐車場あり
 あびこ市民活動ステーション ▶ 我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ10階 / 我孫子駅 徒歩2分 / 有料駐車場あり

オンライン開催 1対1 20分=無料 / 50分=寄付制

▶ 外出が難しい方や、1対1をご希望の方にもおすすめです。(Google Meet利用)
 スタッフのスケジュールによって日程は異なります。詳しくは、マイページよりご確認ください。



参加者の声

“ 話してみたら、思ったより気持ちが軽くなりました。

—70代・女性

うまく話せなくても受け止めてもらえた気がします。

—50代・男性

“ 聴く側で参加したのに、気づいたら話していました。

—60代・女性



ふーさん
(スタッフ)

“ 「モヤモヤ、きいてもらうひととき」は、特に「聴くこと」を大切にする語る場です。アドバイスや評価をするのではなく、あなたの言葉をそのまま受け取る場所。来てみれば、きっとわかります。

話すテーマ

こんな気持ち、ありませんか 話すテーマは自由。まず来てみてください。表の〈フリーテーマ〉は、下の3つに限らずどんなモヤモヤでも。

誰かとのこと

「あの人に、最後に言えなかったこと…」
 「言いたいことを飲み込んでばかりの自分に疲れた…」
 「誰にも頼れないって、こういうことなんだと思った…」

体と心のこと

「診察室で聞いた言葉が、頭の中で何度もこだましている…」
 「将来を考えると、不安のほうが先にくる…」
 「回復してきたのに、なぜか心だけがついていけない…」

毎日のこと

「安定しているのに、なぜか満たされない…」
 「本当の自分って、どこにいるんだろう…」
 「普通って何? ずっと迷っている…」

主催：傾聴カフェ・ロジャーズ(café Rodgers)

☎ 050-1012-3054 ✉ info@caferodgers.net

主催：あびこ市民活動ステーション ※我孫子開催のみ

☎ 04-7165-4370 ✉ abiko.station@machikatsu.co.jp

協力：流山市民活動推進センター



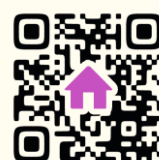
LINE



Instagram



Facebook



ホームページ