

20代～30代と合同

現役世代のPHP  
(40代～50代対象)

第7回のご案内  
4月13日(日)

# すなお Cafe for U-60&U-40

～ 何でも素直に語り、聴く会 ～



「すなお Cafe」、第7回のご案内です。今回も、40代～50代向けのU-60と、20代～30代向けのU-40を合同で開催します

Cafeのマスターは、全国PHP友の会 会長の示野(しめの)が担当します



気楽に参加できて、気持ちがすっきりする会を、皆さんと一緒に作っていきますので  
まずは一度、気軽にご参加ください

日時 2025年 4月 13日(日) 10:00～11:30 (オンライン開催)  
参加資格 PHP友の会の正会員 または 法人/賛助会員で、**20代～50代の方**  
参加方法 申込みのあった方に、マスターからZoomの招待状をお送りします  
申込み先 メールでマスターまで、直接、申し込んでください  
shimeno@hera.eonet.ne.jp (皆さんの個人情報は厳格に管理します)  
参加費は無料。**開始時刻の30分前まで、受け付けます!**



(第1部) **初めて社会人になった時の思い出、エピソード** (一人3分)

新入社員になった時、または、就職せずに自営業でスタートを切った時など、初めて社会人になった時の、忘れられない思い出、新しく出会った人とのエピソードなどがあれば、何でも話してください

(第2部) **「休む」ことについて、思うこと** (一人3分)

現役世代で日々忙しくされている皆さんにとって、「休む」ことについていろいろな思いがあると思います。次のような話を含めて、これに限らず何でも話してください

- 仕事を休む、家事を休む、脳ミソを休めるなど
- 休みたいけど、何か後ろめたさを感じることはないですか?
- 思い切って休んで良かった、という経験はありますか?
- 「自分は休み上手」と自負する方は、その秘訣を教えてください

(第3部) 時間があれば・・・リラックスタイム (一人1分程度)

**私の最近の「推し」の人** を教えてください

この会の**基本ルール**を以下のように定めて、皆さんが、安心して語れる会にします  
基本ルールを守れない方は、マスターが「退場」を指示します

- 各人の思いを大事にし、尊重する
- 他の人の話を否定しない・批判しない
- ここで聞いた個人の話を外で広めない

