

20代～30代と合同

現役世代のPHP
(40代～50代対象)

第10回のご案内
10月26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10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 10月 26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) **今年を振り返って、良かったこと、嬉しかったこと** (一人3分)
少し早いですが、今年を振り返っていただいて、良かったこと、嬉しかったことを教えてください。

良くないことや、つらかったこともあると思いますが、ポジティブな気持ちになれた体験、感動した体験を語り合いましょう。

(第2部) **生涯に一度、行ってみたいところ** (一人3分)

現役世代の皆さんは、なかなか思い切って旅行に行くことが難しいと思います。でも、「遠くへ旅行できたら」と夢見ることは楽しいですね!

定年後に時間ができて自分の時間が自由に取れるとしたら、そしてお金の余裕があるとしたら、思い切って行ってみたいところがありますか?

皆さんの夢を教えてください。(一つに絞れなければ複数でもOKです)

(第3部) 時間があれば・・・リラックスタイム (一人1分程度)

「秋といえばこれ」というお勧めを教えてください(食べ物、イベントなど)

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

