

若者向け 笑察カフェ振り返りシート (2025/8/1)

緑字は全体の感想 黒字はカフェの振り返り

A 男	<p>普段、一方的に人の話を聞くことも、一方的に聴いてもらうこともあまりない機会なので、非常に良い経験になった。自分の意見と他人の意見を照らし合わせてみることで、新しい価値観の発見があり、その発見をもとにより自分を深掘りすることができる感覚があった。「推し」の先に分岐があるのかもしくは「推し」の目的が違うのか？推しの言語化→それについてなら手放して長時間語れるもの。語れる＝他者よりすこし詳しい→語っている本人が楽しんでいるからこそ聞いている側も楽しめる。</p>
B 男	<p>旅行、サッカー、自然をあげたんですけど、質問されて答えるたび新しい何か今まで感じたことないものを探しているんだなと思った。その先に新しい何かを感じて気持ちよくなっている自分が好きなので自分のオシは自分っすね。</p>
C 女	<p>一人で 10 分話すのは大変！！でも頑張って話そうとする中で好きなことの中身が深められたかも？</p>
D 男	<p>10分なんとか話しできる力はあったんだなあ。</p>
E 男	<p>実際に自分の話を 10 分間するという体験は思いのほか難しく、少し戸惑いました。何をどこまで話せばいいのか、相手にとって面白いのかと気を使いながら話すことで、“話す”ことの難しさを実感しました。グループの中には、旅行が好きな人や、一人で考える時間を大切にしている人などさまざまなタイプの人っていて、「本当にいろんな人がいるんだな」とあらためて感じました。けれども、質問タイムになると不思議と話しやすくなり、誰かに興味を持ってもらえることで自然と会話が広がっていきました。好きなことを語るうちに、最初に感じていた緊張もほぐれ、次第に気持ちに乗ってきて、自分でも話に熱がこもっているのがわかりました。笑いながら相手を「察する」、そして自分のことも振り返ることができる、まさに“笑察”らしいワークだったと感じています</p> <p>自分の事を語るのは大変</p>
F 女	<p>今日は自分の好きな推し・こと・物・言葉などについてグループで話しました。人前で話すのが苦手なんですけど1番に話しました。自分の好きな推し・こと・物・言葉などなら最初は緊張したけどだんだん慣れて話してて楽しかったし、みんなに沢山褒めてもらえてとても嬉しかったです。他の人たちの推し・こと・物・言葉なども知れて凄いか良かったです。話も凄い盛り上がり自分自身も凄い楽しくて最高でした。次回もそのまま楽しんでいきたいと思います。</p> <p>人それぞれ目的が違うのがそれもそれでいいなと思った。人前で話すのが苦手だけど自分の推しについてなら人前でも話せるなと思った。いがいとはなせるなと思った。</p>
G 女	<p>共通点は生きるなのかも</p>
H 男	<p>ありのままの気持ちを正直に話すことができ、自分の強みを自然に活かした時間でした。人それぞれ違う価値観に触れ、その違いからたくさんの気づきや学びを得られました。年齢は関係なく、とてもあたたかく、幸せな時間を過ごせ、また明日からも頑張るぞ！っていう気持ちになりました！来週も楽しみです！</p>

		目的や憧れ→推す目的。楽しめて活かすことができてるなと感じました正直に話すことで気持ちもすっきりし、とても心が温まりました。
I	女	今限定の推しみたいのがなく、普遍的なものや一度はまったらずっと好きなタイプなんだと気付いた。人に質問するときもワークショップを考えるときのように答えやすそうな問い（何のラーメンが好き？等）→理由とか背景など考えないと出ない問いを順にしているようだ。
J	女	<p>自分のオシを語り合うことは、相手を知ることや相手との距離を近づけるきっかけになりあると感じた。普段、話を聞くことはよくするが自分の話をする機会があまりないので、話している時恥ずかしさがあった。話し終えた後、とても冷たかった手が3分後にはポカポカしてきて、自分語りをするときにとても緊張していたことがわかった。相槌をしてくれる人がいるだけで安心して話せたことから、今後自分が聞く際に意識してやるべき行動だなと感じた。好きなことに自分らしさや自分の強みが隠れており、今日のように相手との対話を重ねることでより自分の価値観を広げていくことができると思った</p> <p>緊張すると笑う自分。手が冷たくなる自分。やっぱり自信ない自分。話せるけど、恥ずかしい。余裕がなくなると息継ぎ出来なくなる自分にも気が付いた</p>
K	女	話聞くのもするの好き！！やっぱり好きだと気づきました！
L	男	他の人に推しが行動にまつわるものだったが、自分はそうではなかったもっと行動してもいいのかなと思った。
M	女	<p>自分の好きな物を人に伝えることで 改めてやっぱりこれ好きやわ もっといろんな人に知ってほしい！ という気持ちなり自分自身もこの好きな事を これからも大切にしていきたいなと思いました また、他の方の好きな物や推しを聞いて 自分の知らない事が沢山でとても楽しくなって自分もやってみたい！！って思いました そして人に聞いてもらう事も、人の話を聞く事も大切でとても楽しいことだなと思いました 今回もとても楽しい時間でした！ 次回も楽しみです！</p> <p>やっぱりこういう場や人と話をするのが大好きだと実感。人に自分のことを伝えて、共感してもらえて、質問してもらって知ってもらえることがとてもうれしくて仲が深まっているつながりができたかなと思えました。人の好きなものを聞くことも自分の知らなかったことを知って試してみよう！って好奇心が湧きました。</p>
N	女	<p>話し始める前は 10 分間も話せるとは思わなかった。しかし、推し(自分の好きなことやもの)については話しやすく、グループメンバーからも質問されたり共感してもらえたりしたことで話し続けることができた。初対面の人や人見知がちな人に対してコミュニケーションを取ることは難しいと考えていたけれど、相手の推しについて知ることで互いに話しやすくなるのではないかと考えた</p> <p>カラオケではいろいろなジャンルが歌えるからだれとでもいっしょに行けるのではないかと気づくことができた。年齢や性別などに関係なく歌い続けられるひとはあまりいないのではないかとグループで話していて思った。</p>
O	男	自分の推しを思いつくまでに時間がかかったのにひねり出した言葉から次から次へと話が

		広がった。ちゃんと推しを文字に言葉に形作ることによって自分のことをより“オシむ”ことができることに気付いた。
P	女	<p>すごくパワーをもらえた回でした。今回は「遠慮しない」を小さな目標に、気になった事はどんどん聞いてみました。結果、グループの人とインスタ交換する事になり交流が広がりました。自分の知らない小さなコミュニティが沢山あって、それに触れる機会をつくっていただき、明日からも頑張ろうと思えました。次の回も楽しみにしています。</p> <p>話を聞きながらメモを取るの失礼かと思ってしまったけど、「今日の小さな目標」が「えんりょしない」だったので頑張れた。</p>
Q	男	食べることが好き、人の話を聞いて新しいことを知るのが好き
R	女	<p>笑察カフェ 高校生ぶりに自分のこと話すをした。恥ずかしい気持ちあるんだけど 否定がないのが安心でした。 地域って温かいなと感じました</p> <p>自分の好きを話すって恥ずかしいと思っていたけど、結構すらすら話せました。</p>
S	男	<p>前回とは違った交流ができた</p> <p>自分は深い人が好きなんだという事に気付いた。また僕のグループでは男性と女性で興味を持ったことのジャンルが分かっていた人それぞれが違ったオシ時間があった面白かったです。</p>
T	女	最終のまとめでオシは、自分を構成するもの、強みという言葉がパズルのようにカチッとハマった！！思いを言葉にして自分を見つめ直すいろんな人の質問がまた新たな自分の発見につながりとても楽しく人とも自分とも対話できた。
U	女	<p>まだまだ知らない自分を感じたり、初めて会う人や人にどう思われるのかなぁ？とドキドキする気持ちがあるんだなぁーと思いました。</p> <p>恥ずかしい気持ち自分のことを話すドキドキ感、まだまだ恥ずかしいところがあるんやなって思った。おせっかいおばちゃんになりたいのもっともっと対話していこう！！って思った。</p>
V	男	子供とサッカーが好き新しいことに挑戦したい欲がある。人と関わり触れ合う時間が好き
W	女	<p>みんなと仲良くなれてたくさん話せてよかったです</p> <p>「推し」ってものがあまりなくて、自分の好きなことや特徴を推しにしましたが話し出すと、15分があっという間に過ぎていて、自分が日常的に行うことがとても好きなことだった人だと知り、話すことが止まらなかったです。また他の人の推しを知ること、自分が知らなかった世界を知れてとてもいい知識が身についた。</p>
X	女	自分の言葉で対話しよう～笑察カフェの実践～」普段出会えないであろう人と話せて嬉しかったです。また、皆さんが楽しそうに話している姿を見れて、自分も幸せな気持ちになりました