

<交流会おやくそく>

色々な病気の方を支援する仲間作りの会です。患者さんは「仲間」、一般の方は「理解者」となります。化学物質過敏症やアレルギーの方が参加しますので、必ず守って頂きたいと思います。悪気はなくても、お互いに相手の方を反応させて体調を悪化させてしまう事があります。お互いに気遣いをして安心して有意義に過ごせる様に努力をしましょう。発症まもなくの方や予備軍の方など分からない方も多いと思いますので、お願いします。空気清浄機を設置して、開始前と休憩時には換気をします。

●香料をはじめ化学物質の使用はご遠慮ください。

会場内・会場に入る前は、化学物質の使用はお控えください。

例)ハンドクリームを塗る、制汗剤を使う、お口のスプレーを使う、消毒薬を使う…など。

香りを特に強く発するもの(香水・化粧品・整髪料・柔軟剤・消毒薬・シップ等…)はお控えください。

合成洗剤のシャンプーの方も、朝シャンなど臭いが強い場合はシャワーキャップを使用して下さい。

車の方は芳香剤を使用しないでください。(洋服に臭いがしみついているため。)

アメ・ガム・ジュースなども市販の物は反応する方もいますので、お控えください。

防虫剤を使っていた洋服やクリーニングした洋服は陰干しなどをしてから着てください。

嗅覚は慣れてしまうので、普段使用している方は気づかない方が多いと思いますが、

患者さんは苦しくなってしまうので、ご協力をよろしくお願いいたします。

●アレルギー原因物質となる物は絶対に持ち込まないでください。

食物アレルギーの方も参加しますので、接触・誤食・誤飲事故につながるためです。

例)ゆで卵を食べた方がいるとします。

捨てたはずの卵の殻が机に残り、少し触れただけでも症状が出る方もいます。

●話したくない事は「NGでお願いします」と言ってください。

病気の事などプライバシーの事で話したくない時は遠慮なく言って、お互いに理解してください。

●誹謗中傷はお控えください。

お互いに有意義に過ごすために来ていますので、お互いの誹謗中傷はご遠慮ください。

●発言はご自由です。(話が苦手な方は、無理に話さないで聞いているだけでも結構です。)

後半の座談会は、自由に話してください。上手く話せなくてもゆっくり話して大丈夫です。

悩んでいる事、聞きたい事、聞いてほしい事、嬉しかった事、良かった事などどんな事でもいいです。

●最後まで相手の話を聞いてあげましょう。

他の方が話している時には、割り込まないで終わってから話しましょう。

●参加はご自由です。(時間で始めて、時間で終了にします。)

体調により遅刻・途中退室・途中帰宅はご自由です。体調が悪い方は遠慮なく外で休んでも構いません。