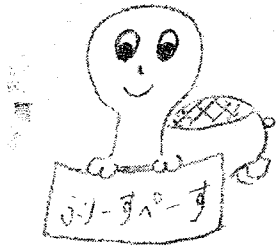


「ふりーすぺーす」だより 第24号 令和2年6月16日

あなたは、がんばりすぎていませんか？

今まで、新型コロナウイルスの影響で仕事や学校が休みだった方も多いと思います。6月になり、学校や仕事も再開されました。あなたは、頑張りすぎていませんか？



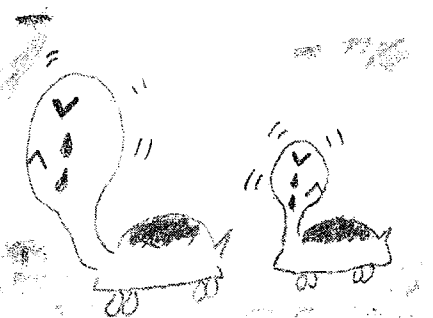
私も、家に引きこもっていた時は、「頑張らなくては！」と一日中考えていました。「明日は頑張ろう、次こそは頑張ろう」と。ところが、そう思えば思うほど、体も心も悪化していきました。私はその後、医療機関の力を借りることになり、医師から「もう、頑張らなくていいですよ。」と言われました。「もう、頑張らなくていいんだ。」と思ったら、今まで強く張りつめていた気持ちがすーっと楽になり、気が付いたら涙が出ていました。その時の安心した気持ちを今でも鮮明に覚えています。

「頑張る」ということは、実は既に十分に頑張っているのに、「もっともっと力を振り絞って頑張る」ということです。今、精神的に生きづらさを抱えている人、学校に行けない人、会社に行けない人に伝えたいことがあります。あなたは、今まで、「明日は、次は、今度こそは」と、いっぱい頑張ってきたのです。どうですか？頑張りすぎていませんか？

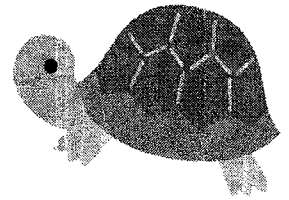
私は、しばらくの間、『頑張らなくていいということ』が、自分にとってどういうことなのかを考えていました。・・・そして、少しずつ、「頑張らなくていいこと」をさがし始めていました・・・。

問い合わせ先

「ふりーすぺーす」専用直通電話
毎週の火曜～木曜・第1～3土曜の9:00～16:00
飛騨市発達支援センター 近藤・小林
(070-2236-9396) 受付もOK



飛驒市ふりーすぺーす



★コロナウイルス感染症の関係で、休止になる場合があります。ご承知おきください。

「そのまんま」

「精神的に生きづらさを感じている人」の

親の交流会(飛驒市民)

- 期日：毎月の第2水曜
(7月は8日、8月は12日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川総合会館
3階 第3研修室



「まあ、いっか」

「精神的に生きづらさを感じている人」の

7、8名による交流会(飛驒地区の方)

- 期日：毎月の第3土曜
(7月は18日、8月は15日)
- 時間：午後1時30分～4時
- 場所：古川町 千代の松原公民館
2階 第2会議室
- *7・8名は、あくまで平均。

「ミ ニ」

「精神的に生きづらさを感じている人」の

1、2名による交流会(飛驒市民)

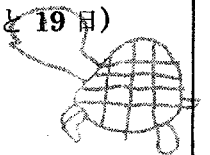
- 期日：未定(相談の上で決定)
- 時間：未定(相談の上で決定)
- 場所：神岡・河合・宮川・古川等
(相談の上で決定)
- *できる限り、参加希望者やその家族の方の要望
にそって開催。

「すいっち」

『学びたい』という気持ちになった人の

学習の場(飛驒市民)

- 対象：義務教育終了後の方(年齢不問)
- 期日：毎月の第1・第3水曜
(7月は1日と15日、8月は5日と19日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川総合会館
3階 第3研修室



「女子会」(仮称)

「精神的に生きづらさを感じている女性」の

交流会(飛驒地区の方)

- 対象：女性
- 期日：毎月の第1土曜
(7月は4日、8月は1日)
- 時間：午後1時半～午後4時
- 場所：千代の松原公民館
2階 第2会議室



「青年の会」(仮称)

「精神的に生きづらさを感じている青年」の

集いスペース(飛驒地区の方)

- 対象：自称「青年」
- 期日：毎月の第2土曜
(7月は11日、8月は8日)
- 時間：午前10時～午後4時
- 場所：旧松本歯科医院 1階
(古川町駅前)
- *場所を提供するだけ。管理人はいるが、進行
役はいない。

問い合わせ先

「ふりーすぺーす」専用直通電話 毎週火～木曜・第1～3土曜の9:00～16:00

070-2236-9396(近藤・小林)

*ショートメールでの連絡もOKです

