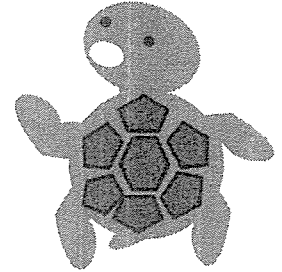


## 「ふりーすぺーす」だより 第32号 令和3年2月9日

## 「あなたのストレスは何ですか？」

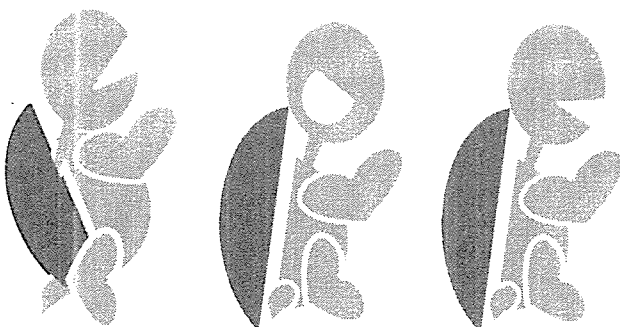
ふりーすぺーすスタッフ



これは、先日(1月16日)の「ふりーすぺーす『まあ、いっか』(グループ交流会)でのテーマです。言うまでもなく、ストレスと言っても多様です。自分のことから家族のことまで、また、日々の生活から障がいにとるまで、その内容は人の数だけあります。参加者全ての辛い思いに応えるような交流会はできませんが、僅かでもそれぞれの参加者の気持ちが楽になることを願い、参加者・スタッフの分け隔てなく語り合っています。話題となったストレスには、次のようなものがありました。

- ・自分の辛い思いを話したいのに、話し相手がいない。
- ・家族はいるが、私が話しても真剣に聞いてくれない。
- ・家族に対してとても嫌なことがあるが、それを何年も言えず、ずっと我慢してきた。などです。

ストレスに共通するキーワードの一つが「話せないこと」だと分かります。「まあ、いっか」には、「個人情報外部に話さない」という約束があります。とはいえ、どの参加者にも個人情報がもれることへの不安があり、実際に話せる部分は辛さのほんの一部です。そのことを承知の上で参加していただけたら・・・と思います。(より個人的な内容についての交流を希望される方には、話題や対象者の限定も含め、別日に個別の場を設定しています。)



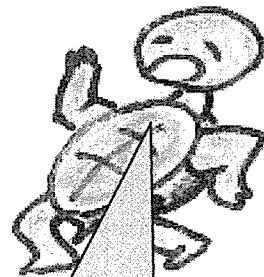
サポーターさんを募集しています。

## 問い合わせ先

「ふりーすぺーす」専用直通電話  
毎週の火・水・木・土曜の9:00~16:00  
飛騨市市民福祉部・小林  
(070-2236-9396) ショートメールもOK

# 飛騨市の「ふいーすぺーす」

「精神的に生きづらさを感じている人」の居場所



## まあ、いっか(グループ交流会)

対象：誰かと話をしたい方(飛騨地域にお住まいの方)

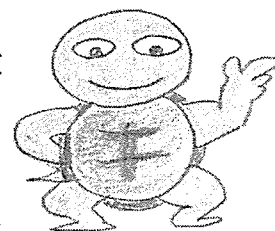
- 期日：毎月の第3土曜 (3月は20日、4月は17日)
- 時間：午後1時30分～3時
- 場所：古川町公民館(別称「古川総合会館」)3階 研修3号室
- \*会場は、JR飛騨古川駅裏。駅から徒歩2分。

「まあ、いっか」は、令和3年1月より会場が変更になっています。お間違いなく！

## すいっち(学ぶ会)

対象：「学びたい」という思いのある方(飛騨市にお住まいの方)

- 期日：毎月の第1・第3水曜 (3月は3日と17日、4月は7日と21日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川町公民館(別称：古川総合会館)3階 研修3号室他
- \*上の期日・時間以外の開催も可能です。ご相談ください。



## そのまんま(親の会)

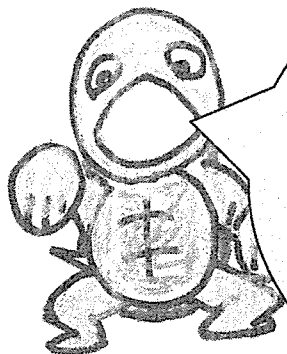
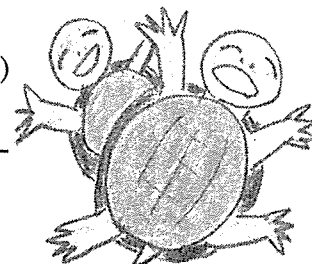
対象：「精神的に生きづらさを感じている子」の親の交流会(飛騨地域にお住まいの方)

\*しばらくは「親の交流会」を休止します。ただし、個人的な面談は随時受け付けています。面談の期日や場所については、相談者の希望を尊重して決めます。お気軽にお知らせください。

## たーとる(多目的スペース)

対象：自分や仲間の居場所として活用したい方(飛騨地域にお住まいの方)

- 期日：毎月の第2土曜 (3月は13日、4月は10日)
- 時間：午前10時～午後4時
- 場所：旧松本歯科医院1階(JR飛騨古川町駅前。駅から徒歩2分。)
- \*場所を提供するだけ。管理人はいるが、進行役はいない。



◆対象者について：義務教育終了後であれば年齢は問いません。  
◆例えば「少人数の交流」「対象者の性別の限定」等、要望がある場合は、事前に遠慮なくお知らせください。  
◆「コロナ対応」等、予定通りに開催できないこともあります。よろしくお願ひします。

## 問い合わせ先

専用直通電話

070-2236-9396

毎週火・水・木・土曜

9:00～16:00

飛騨市市民福祉部：小林

\*ショートメールでの連絡もOK。