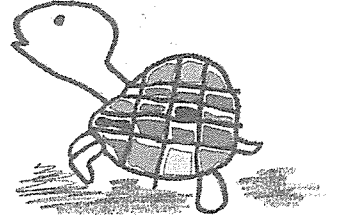


このままどうなってしまうの？

ふりーすペーすサポーター



こんな不安を抱えている人はいませんか。「学校に行けない」「会社に行けない」「このままでいいのか」……。でも、どうにもできない自分。自分は、このままどうなってしまうのか……。かつての私もそうでした。学校に行けない時、仕事に行けない時、先のことが見えず、不安で苦しくなる日々を送っていました。

そんな私が実践したことがあります。それは、一つだけ、家でやることを決めたことでした。それは、食事の後の食器洗いでした。不安に押しつぶれてしまいそうな中で、この一つのことを始めるにも大きなエネルギーを要しました。ただ、このことを始めたことで、ほんの僅かですが、変化が生まれてきました。起きる時間が少し早くなりました。ほんの少し役に立てたことを嬉しいと思えるようになりました。体を動かすことで、自分だけで考え、頭の中が悩みでいっぱいだった状況から、少し距離を置くことができる時間が生まれました。そして、僅かずつですが、精神的な余裕も生まれました。

悩みはすぐには解決しません。少しだけ先が見えたり、見えなかったりの繰り返しです。今の私もそうです。ただし、僅かな一歩が、先を照らすきっかけになることは間違いありません。自分にできる一つのことを見つけてください。

問い合わせ先

「ふりーすペーす」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

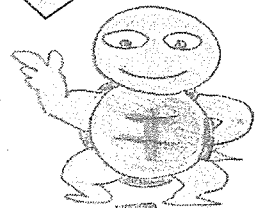


まあ、いっか(グループ交流会)

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 (5月は15日、6月は19日)
- 時間：午後1時30分～3時半
- 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飛騨古川駅裏です。駅から徒歩2分です。

「まあ、いっか」では、
できるだけ、3・4人
の小グループでの交
流会を行います。



すいっち(学ぶ会)

対象：小中学校などの基礎的な学習をしたい方(飛騨市にお住まいの方)

- *開催期日・時間・場所等は、参加希望者と相談して決めます。
- *男女別の開催です。指導者も男女別です。



そのまんま(親の会)

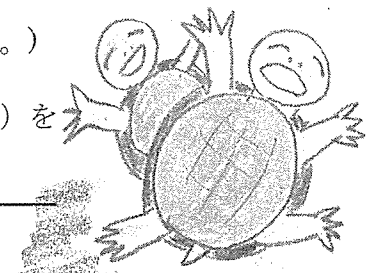
対象：「精神的に生きづらさを感じている子」の親の交流会(飛騨地域にお住まいの方)

- *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。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 (5月は8日、6月は12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。)
- *管理人はいますが、進行役はいません。
- *駐車場はありません。車でお越しの際は、駅裏の若宮駐車場(無料)をご利用ください。



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。

- ◆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。

