

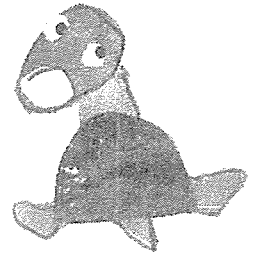
「ふりーすぺーす」だより 第29号 令和2年11月17日

「頑張り屋さん」だからこそ、

「頑張らなくていい」を受け入れられない

ふりーすぺーすスタッフ

「頑張り過ぎてつぶれてしまった」という辛い経験を持つ



人が、ふりーすぺーす「まあ、いっか」（グループ交流会）にはよく参加されます。先月も、ある参加者が自らの辛い経験を語ってくれました。それは、「自分としては道の真ん中あたりを走っていると思っていたのに、実は道のギリギリ端を必死で走っていた。とうとう道を踏み外して病気になった時、はじめて自分がこれまで無理をし、頑張り過ぎていたことに気がついた。」という話です。これには、当日の参加者も大いに共感しました。精神を病んでしまう人には、頑張り屋さんが多いように感じます。

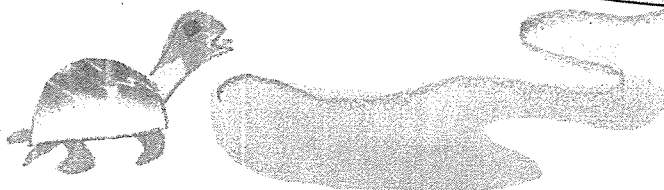
それでは、そんな頑張り屋さんに、「頑張らなくていいよ。」と声をかけてやればいいのか。ところが、そんな簡単な問題ではないのです。それは、頑張り屋さんだからこそ、それを受け入れることが辛いのです。苦しんでいる当事者は、根底にある「頑張らないといけない」という思いと、「つぶれないように、頑張り過ぎてはいけない」という思いの相反する二つの思いに揺れています。だからこそ、本当は辛いのに、つい「大丈夫です」という言葉が口から出てしまいます。

私は、スタッフとして、このような当事者の複雑な思いに立てないことがあり、反省するばかりです。当事者は、ほんの少し前に進んだかと思えば、また後ろにさがり、またエネルギーが溜まったら少し前に進みます。ゆっくりゆっくり歩んでいます。

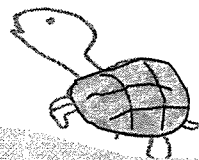
サポーターをさがしています。

問い合わせ先

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



飛騨市ふりーすぺーす



★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(飛騨市民)

- 期日：毎月の第2水曜
(12月は9日、1月は13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(飛騨地区の方)

- 期日：毎月の第3土曜
(12月は19日、1月は16日)
- 時間：午後1時30分～3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。

「三二」

「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(飛騨市民)

- 期日・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。

「すいち」

『学びたい』という気持ちになった人の

学習の場(飛騨市民)

- 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
(12月は2日と16日、1月は6日と20日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川総合会館の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(飛騨地区の方)

- 対象：女性
- 期日：毎月の第1土曜
(12月は5日、1月はお休み)
- 時間：午後1時半～午後3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(飛騨地区の方)

- 対象：自称「青年」
- 期日：毎月の第2土曜
(12月は12日、1月は9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(小林)

*ショートメールでの連絡もOKです

