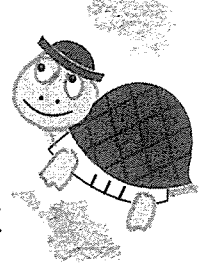


## 気持ちが前を向いた時点がスタートです

新年度になって約2か月が経とうとしています。いつもこの時期になると、「新たに仕事をスタートしている。」「新たな学生生活をスタートしている。」「それなのに自分は・・・」「自分も何とかして仕事を始めなければ」「何とかして学校に行かなければ」など、焦りを感じ、辛い思いと闘っている人がいます。ただし今年は、コロナウイルス感染症の関係で、その焦りは少し和らいでいると言われます。それは、新学期をスタートできない人達がたくさんいるからです。いずれにしても、一般的には、「スタート」という言葉を、表面的な新たな始まりとして使っています。でも、忘れないでください。「表面的な形ではなく、気持ちが前を向いた時点がスタート」です。

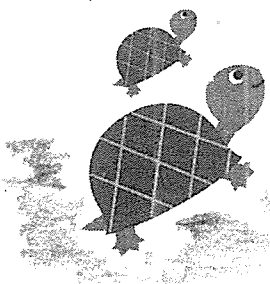


私も、かつては4月が辛い時期でした。つい他の人と比べ、新しい生活が踏み出せない自分を責め、苦しい日々を過ごしていました。苦しい4月が過ぎ、少し落ち着き始めた6月のことです。私は「自分に今できることは、」と考え始めました。その時は、表面的には変わらない状況でしたが、今思い返すと、前を向いたあの時が私のスタートでした。その後、できることに一つ一つ取り組みました。様々な人に助けをもらい、一進一退を繰り返しながら現在に至っています。

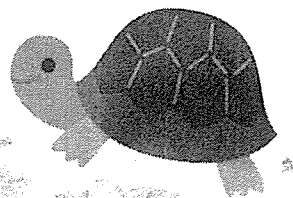
苦しんでいる皆さん。今すぐに表面的な変化はなくても、いずれ「あの時がスタートだったのか。」と思える日が来ます。

### 問い合わせ先

「ふりーすぺーす」専用直通電話  
毎週の火曜・水曜・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) 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  
(6月は10日、7月は8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  
(6月は20日、7月は18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

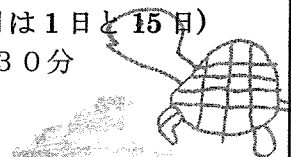
### 1、2名による交流会(飛騨市民)

- 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  
(6月は3日と17日、7月は1日と15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

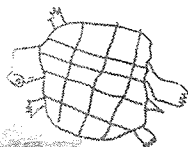


## 「女子会」(仮称)

「精神的に生きづらさを感じている女性」の

### 交流会(飛騨地区の方)

- 対象：女性
- 期日：毎月の第1土曜  
(6月は6日、7月は4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(飛騨地区の方)

- 対象：自称「青年」
  - 期日：毎月の第2土曜  
(6月は13日、7月は11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 毎週火曜・水曜・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

