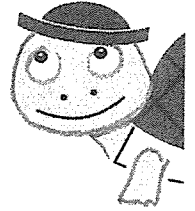


「ふりーすぺーす」だより 第27号 令和2年9月17日

いきつ、もどりつ・・・

「ふりーすぺーす」サポーター



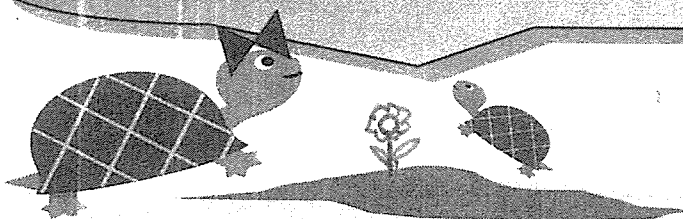
これは、今、精神的に生きづらさを感じている人に伝えたい言葉です。私も、ひどく調子の波がありました。「いきつ、もどりつ・・・」という毎日でした。ただ、それを繰り返しながら、少しだけ前に進んでいることに気づくことができました。急には無理です。「いきつ、もどりつ・・・」でいいんです。それを繰り返しながら、僅かでも前に進めればいいんです。私も、辛さの真っただ中にいるときは、それに気が付きませんでした。後になってようやく気付きました。最近では、「あの辛い時があったから、今、自分なりに生活できている。」と、考えています。

辛さの真っただ中にいると、先が見えず、あせります。あせる気持ちは、私にもよくわかります。でも、慌てないでください。「いきつ、もどりつ・・・」を繰り返しながら、無理をしない自然体の自分に出会う瞬間が訪れます。これが、ほんの少しだけ前に進んだ瞬間です。

少しだけ前に進み、「ちょっと外へ出たくなった。」「だれかと話をしてみたい。」「同じような経験をした人に会いたい。」など、そんな気持ちになったら、ぜひ、「飛騨市ふりーすぺーす」をのぞいてみてください。

飛騨市の「ふりーすぺーす」では、サポーターを募集しています。

できれば、当事者（現在、あるいは過去に、精神的な生きづらさを感じた経験を持っている方）です。自分の経験を生かして下さる方、下の「問い合わせ先」にお電話ください。よろしくお願いします。ショートメールもOKです。

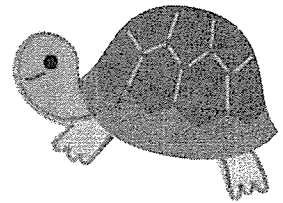


問い合わせ先 専用直通電話

毎週の火曜～木曜・第1～3土曜
9:00～16:00 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)

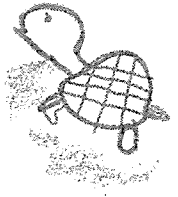
- 期日：毎月の第2水曜
(10月は14日、11月は11日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川総合会館
3階 第3研修室



「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
(10月は17日、11月は21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。



「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)

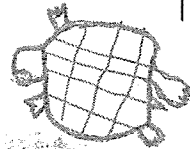
- 対象：義務教育終了後の方(年齢不問)
- 期日：毎月の第1・第3水曜
(10月は7日と21日、11月は4日と18日)
- 時間：午後7時～8時30分
- 場所：古川総合会館の3階第3研修室

「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
(10月は3日、11月は7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
(10月は10日、11月は14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

