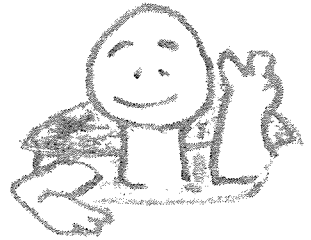


「ふりーすぺーす」だより 第28号 令和2年10月20日

自分を責めないで

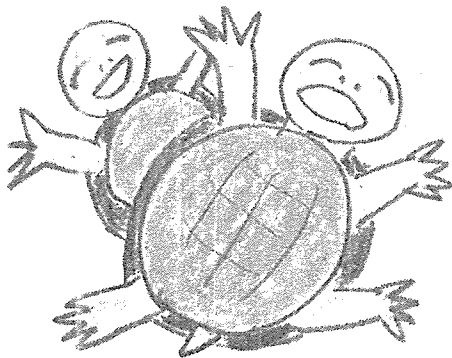
「ふりーすぺーす」サポーター



今回は、「自分を責めないで」というメッセージをお届けしたいと思います。私も学校や会社に行けずに家にいた時は「なんでこうなってしまったんだ。」「悪かったのは、やっぱり自分だ。」といつも自分を責めていました。そして自分を責めれば責めるほど、心と体の調子は悪くなっていきました。

今になって思うことは、「自分を責めるのではなく、自分をほめていいということ」です。だって、これまで苦しみながらも、せいっぱい頑張ってきたのです。「よくここまで頑張ってきた。」と自分をほめてください。もし、今も苦しみ、自宅にいる人がいたとしたら、「これまで、ずっと頑張ってきたのだから休んでいい。」としてみてください。

今も苦しんでいる当事者の方、ご家族の方、「ふりーすぺーす」には、同じように苦しんだ経験を持つ方が参加されます。まずは、お気軽にお知らせください。ゆっくりと一緒に歩いていきましょう。



問い合わせ先 専用直通電話

毎週の火曜～木曜・第1～3土曜

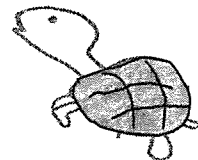
9:00～16:00 小林

(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くださる方、上の「問い合わせ先」にお電話ください。よろしくお祈いします。ショートメールもOKです。

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
(11月は11日、12月は9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
(11月は21日、12月は19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・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
(11月は18日、12月は2日と16日)
11月4日は休館日のため休み
- 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)

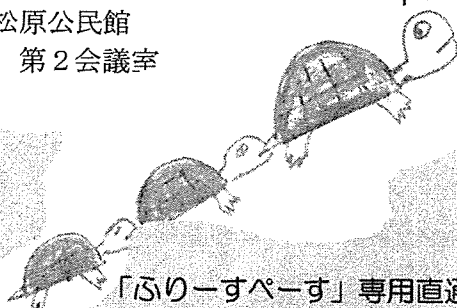
「精神的に生きづらさを感じている女性」の
交流会(飛騨地区の方)

- 対象：女性
- 期日：毎月の第1土曜
(11月は7日、12月は5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
(11月は14日、12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(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