

かぞく てつだ がんば 家族のお手伝い頑張りすぎていませんか？

じぶん じかん 自分のための時間、
こま 困っていることを
いっしょ かんが 一緒に考えよう。

オンラインサロン

いえ とも あそ 家のことで友達と遊んだり、
べんきょう じかん 勉強する時間がない…。おな なや も なかま
同じような悩みを持つ仲間と
いっしょ かんが ひと ささ ひと
一緒に考える人、支える人と
オンラインサロンでつながろう！てつだ たいせつ 「お手伝い」は大切なことだけど、
じぶん じかん こま 自分の時間がなくて困ること、
つか かん 疲れたと感じることありませんか？みんなはどうしているのか
知りたいな。じぶん ほんとう 自分の本当にやりたい
ことってなんだろう？

はなし き 話を聞いてみよう！

\ 聞くだけでもOK! /

\ 顔出し、名前出しの必要なし! /

\ 気軽に参加してね! まってるよ! /

あなたのこと聞かせてほしい。聞くだけでも何かヒントが見つかるかも。
はなし 話すことができれば少し心が軽くなるかも。

ぎふけん じかん 岐阜県 わたしの時間! オンラインサロン開催

みらい し き はなし いっしょ 未来のヒントに「知ること」、「聞くこと」、「話すこと」を一緒に！

くわ りめん 詳しくは裏面へ



わたしの時間! オンラインサロン

家族のお手伝いを頑張っているあなたへ
一緒に話そう! 考えよう! 聞いてみよう!

入退室自由

聞くだけでもOK!

チャットだけでも!

リフレッシュの方法は?

時間

一緒に考えよう。
考えることで
支援の輪も広がるよ。

発見

話を聞くことで
気づくことが
あるかも。

将来

学校のこと、家のこと
同じような経験をした人
の話を聞いてみよう。

仲間

同じ悩みを持つ人と
話してみよう。

自分

自分をほめて
大切にしよう。

家庭

支援情報を知ろう。

支援

支えてくれる人、
頼れる人が
いるんだよ。

話を聞いてくれる仲間や大人、味方がいっぱいいます!

参加
無料

みんなで一緒になって考え、支えあうためのオンラインサロンです。
不安に思っていることを相談したり、家や学校で話せなかったことを話してみようよ。

開催日 〇印 / 通常開催 20時スタート (45分)
※入退室自由です

368 は現地会場とオンラインを
つなげてハイブリット開催

(会場 / こども食堂等、配信 / 45分)
会場では季節のイベントを実施します。
※詳しくはホームページで発表予定

10 はリアルイベントを開催

1~9回の参加者を対象に募集します。

- ① 令和7年 9月30日 (火)
- ② 令和7年 10月17日 (金)
- ③ 令和7年 ハロウィン時期
- ④ 令和7年 11月21日 (金)
- ⑤ 令和7年 12月19日 (金)

- ⑥ 令和7年 クリスマス時期
- ⑦ 令和8年 1月16日 (金)
- ⑧ 令和8年 節分時期
- ⑨ 令和8年 2月20日 (金)
- ⑩ 令和8年 3月14日 (土)

詳しくはホームページを見てみよう。

お申込み方法

下記 URL もしくは右の二次元コードよりお申込みください
HP https://jimukyoku-site.jp/watashi_no_jikan



こちらから▲



Instagram▲