

ピアサポート連絡会 便り

令和7年8月号



こんにちは。なかせスタッフの山下です。
7月のピアサポート連絡会は、16名の参加がありました。
暑い中、足を運んで下さり、ありがとうございます。

今回グループの中からは「困ったときにSOSを出すのが難しい」「辛いとき、長いトンネルの中にいるみたいを感じる」との話がありました。多少の違いはあるかもしれませんが、誰しも一度は感じたことがある気持ちだと思います。悩みにも様々なものがあります。ほんの少しのきっかけで解決するものもあれば、何年も経たないと先が見えないこともあります。誰しも余裕がない時がありますよね。マイナスなことばかり考えて自分を責めてしまうこともありますよね。

自分の考え方の癖等は簡単には変えられません。そんな時「誰か」別の人に話を聞いてもらい、言葉を返してもらうことは「お部屋の空気の入れ替え」に似ているなど感じる場合があります。空気を入れ替えた時、場所自体に変化は無くても、少し爽やかに感じるあの感覚です。自分に向き合う為に、自分の気持ちを外に出してみる、そして可能なら自分以外の見方をほんの少し受け止めてみる。それちょっとした自身の変化につながるかもしれません。ピアサポート連絡会もそのきっかけのひとつであればいいなと思います。

最近ある方から「最近連絡会に参加できていないから、少し気まずいかも。また行ってもいいのかな」というようなご相談を受けました。

改めてお伝えすると、ピアサポート連絡会はいつでも誰でも参加OKの気軽な会です。

「久々に来てみたよ」という方も沢山いらっしゃいます。ぜひ気軽に覗きにきて下さい。

変わらず参加予約は不要です。もし会の最中に体調不良を感じたら、休憩をとっても大丈夫です。途中で帰宅することも問題ありませんよ。

初めての参加を考えている方は「聞かれたくないことを聞かれたらどうしよう」等考えてしまうかもしれませんが、それも大丈夫です。

各テーブルにはハートの札があり、話したくない話題の時は言葉ではなく、その札で意思表示をすることも可能です。ピアサポート連絡会事務局では、皆さんが話しやすいように考えていければと思います。もし何かあればご意見をください。

それでは、8月もまだまだ暑いですが皆さんに会えるのをお待ちしております。



8月の連絡会



日時：令和7年8月16日（土） 10時～12時

場所：サポートセンターなかせ（沼津市中瀬町 17-11）

※天候等の状況により、予定が変更となる場合があります。

ピアサポート連絡会について

- 各自感染症対策（体調によって出欠席の判断、マスクの着用等）へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。
- 午後は「ぽれぽれスペース」を開催予定です。主催者の石川がお待ちしております。参加希望の方は、13時にお集まり下さい。

ピアサポート連絡会事務局

＜連絡先＞

サポートセンターなかせ（鈴木、笹原、石川、山崎、山下）

（電話）055-935-5680

（FAX）055-935-6150

（メール）cent-nakase@fukkou-kai.jp

*なかせの場所が分からない方は

上記連絡先にお問い合わせ下さい

