

★縁起プロジェクト★

生きづらさを感じている方が
対話を通して元気になる当事者のつどい

『憩いの木』

モヤモヤ…を
ワクワク♡に

縁起プロジェクトでは、生きづらさを感じている方やひきこもりがちな方を対象に、ゆるやかな交流の場づくりをおこなっています。↓詳しくはこちら↓



泉佐野市社会
福祉協議会 HP



Instagram
engi_project



ここでは、「人のことが気になって集中できない」「周囲に合わせて、疲れてしまう」など、「このつらさは自分だけではないか」と思ってきたメンバーがあつまり、思いを共有したり、生きづらさを軽くするためにできることを話します。

出入り自由
参加無料



●開催日： 月1回 第2木曜日

★日程が変更になる場合があります。

●場 所： 市立 社会福祉センター2階

(泉佐野市中庄 1102)

●内 容： 13:30～14:15 雑談・思いの共有

<休 憩>

14:30～15:30 生きづらさを軽くするために
できること・アイデアなど

【対象者】

生きづらさを感じている方・ひきこもりがちな方・経験者 (泉佐野市民)

“人との関りが少ない”“人とつながりたいけど、どうしたらいいかわからない”など、不安もあるかと思いますが、お気軽にご参加ください。

★安心・安全な居場所づくりのため、

ルールをもうけて実施しています。

1. 聞いた話は他の人に話さない・SNS等でも発信しない。
2. 相手の話を否定・批判しない。
3. 話す時間をひとりじめしない。
4. 話を聞いているだけでもOK。
5. 特定の政党・企業・宗教等への勧誘・営業行為はしない。
6. 暴力行為・無断撮影は禁止。

問合せ先

社会福祉法人 泉佐野市社会福祉協議会
基幹包括支援センターいずみさの
(泉佐野市中庄 1102)

TEL: 072-464-2977

FAX: 072-462-5400

Mail: kikan@izumisanoshakyo.or.jp



こんな思いのメンバーがつどっています。

【劣等感・コンプレックス】

- 劣等感・コンプレックスが大きく、常にそれを消したいと思って生きてきた
- 自分がみえてしまうと、他者と比較してしまう

【心のひきこもり】

- 石・貝のような心で、しんどさを隠して生きているので、つらさは誰にも気づかれない
- 「変わった人」に見られたくないのに、外には出るけど、心は閉ざしている

このつらさが生きづらさとも気づかず、それが普通だと思って生きてきた…

【いい子をやめられない自分】

- 「成功しないといけない」「盛り上げないといけない」と考えてしまう
- いい子を演じて、失敗するのが難しい

【敏感な心】

- 不機嫌な人がいると、気になって集中できない
- 気をつかいすぎて疲れてしまう
- まわりと違う感覚に“自分だけ”なのでは!?と思っていた

ひとりになりたい、でも社会とつながりたいとも思う
…相反する気持ちが辛い

生きづらさを軽くするために…
このつどいで目指すもの。

- 生きづらさをはきだす場
- 自分はひとりではない・理解してくれる人がいると感じる
- 他者との関わりから、自分をみつめる
- 他者と比較・競争しないで、自分が人生の主人公になる
- ありのままの自分に気づく・受け入れる