

家族のお手伝い頑張りがすぎていませんか？



自分のための時間、
 困っていることを
 一緒に考えよう。

いえ と あそ
家のことで友だちと遊んだり、
べんぎょう じかん
勉強する時間がない…。



オンラインサロン

おな なや も なかま
 同 じ よ う な 悩 み を 持 つ 仲 間 と
 い い 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 !

みんなはどうしているのか
し
知りたいな。

「お手伝い」は大切なことだけど、
自分の時間がなくて困ること、
疲れたと感じることありませんか？

自分の^{じぶん}本当^{ほんとう}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！

＼^き聞くだけでもOK!／

かお だ なまえ だ ひつよう
＼顔出し、名前出しの必要なし！／

きがる　　さんか
＼気軽に参加してね! まってるよ!／

あなたの^きこと聞^きかせてほしい。聞^きくだけでも何^{なに}かヒント^みが見つかるかも。

話^{はな}すことができた^{すこ}ら少し^{こころ}心^{かる}が軽くなるかも。

岐阜県 わたしの時間！ オンラインサロン開催

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
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

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)

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 / とも食堂等、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。

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▲

お問い合わせ先 主催: 岐阜県 子ども・女性部 子ども家庭課

受託事業者: 株式会社エイチ・アイ・エス

〒450-6416 愛知県名古屋市中村区名駅 3-28-12 大名古屋ビルディング 16F
E-mail: gifu-youngcarer@his-world.com