

この生きづらさって、なんだろう

こんにちは！あかりトークin金沢です。あかりトークは毎月2回、摂食障害やその他の依存症、生きづらさを抱えた仲間たちで気持ちをわかちあう集まりです。誰にも批判やアドバイス、分析をされずに、いまの、そのままの気持ちを外に出してわかちあうことで、仲間から元気をもらったり、生きる知恵を共有したり…。そんなあかりトークの中で、「回復したと感じている仲間の話を聞いてみたい」という声をお聞きすることが度々ありました。そこで、回復した仲間の話を聞いたり、それについて感じた気持ちをわかちあう“あかりグループワーク”を開催することになりました。毎回テーマを決めて、年に何回かの開催を予定しています。第一回の今回のテーマは「この生きづらさって、なんだろう」。いつものあかりトークを越えて、みんなでわかちあいませんか☆仲間みなさまとお会いできることを楽しみにしています☆



第一部

摂食障害から回復したと感じている仲間の話と質疑応答

み
聞
よ
う
て

回復したと感じている仲間や、楽になってきたと感じている仲間が、テーマについて自身の物語を語ります
★語り部：ともさん（あかりコーディネーター）ちいちゃん・Bちゃんほか（あかりリカバリーフレンド）
★進行：いつ（あかりリカバリーフレンド）

第二部

グループワークで気持ちのわかちあい

あ
わ
お
か
う
ち

数名の小グループに分かれて、話を聞いて感じたことやご自身のことなど、いろんな気持ちをわかちあいます
★ファシリテーター：語り部のみんな、すすむさん（あかりコーディネーター）

第三部

自分へのプレゼントワーク

せ
の
自
分
ト
レ
ハ

最後に、毎日の生活の中で力をもらえるようなプレゼントをするワークを行います。内容は楽しみに♪

※ 参加者の方のご希望やその場の状況により、柔軟に内容を変更させていただく場合もございます

- <対象> 摂食障害のご本人、生きづらさを抱えておられるご本人
- <日時> 4月24日（土） 13:00～16:00
- <定員> 20名
- <場所> 石川県女性センター2F 研修室1
〒920-0861 石川県金沢市三社町1番44号
- <参加費> 3,150円
- <持ち物> 筆記用具やそのほかあると心地がいいもの（ひざかけなど）
- <託児について> 館内にて託児を開設する予定で準備を進めております。
詳しくは、お問い合わせください。
- <お申込方法・お問い合わせ>
下記お申込欄にご記入の上、FAXであかりプロジェクトまでお送りいただくか、メールかお電話にてお申込ください。
お申し込み後、当日直接会場にお越しください。

あかりプロジェクト tel・fax (076) 204-6122
mail info@future-butterfly.net

留守番電話の場合は後ほどご連絡を差し上げますので、ご連絡先を必ずお入れくださいようお願いいたします（ナンバーディスプレイの機能がありません）。

※ グループワークの詳しい内容に関しては、あかりプロジェクトブログでも随時ご案内いたします
http://blog.canpan.info/miraichonet/category_8/

※ あかりグループワークは、22年度、年間を通して4回ほどの開催を予定しています

★ 予定しているテーマ

春（4月24日）「この生きづらさって、なんだろう」
夏ごろ 「わたしの育った道のり」
秋ごろ 「人との関わり方あれこれ」
冬ごろ 「わたしにとっての回復とは？」

あかりプロジェクト

摂食障害当事者だからこそ気づく、回復に役立つ本当に欲しかったサポートを実現し、また、摂食障害の背景に潜む社会問題の解決を図ることを目的に活動する、あかりメンバー・リカバリーフレンドから成る摂食障害経験者の集まりです。

 未来蝶.net
摂食障害回復サポートサイト

<http://future-butterfly.net>

未来蝶ネット

検索

お申込書

FAX送信先 (076) 204-6122

ご参加者のお名前・ 性別・年齢・ 摂食障害orその他 (その他の方はご自身について 簡単にお書き添えください)	(ご記入例)	あかり花子	女	28才	摂食障害本人
代表者のご住所	〒				
ご連絡先	ご自宅TEL	携帯電話			
	メールアドレス				
託児室のご利用	(希望される方のみお子さまのお名前と年齢をお書きください)				