



# かんがえよう! わたしの時間!

## 家族のお手伝いを ひとりでがんばりすぎていませんか?

こま 困っていること、しょうらい 将来のことなど  
く 暮らしについて いっしょ 一緒に考えてみよう。

あそ 友だちと  
ととも 遊びたいなあ

じぶん 自分  
かんが 考えること  
かんが 考えよう!

すいみんぶそく 睡眠不足で  
がっこう 学校も...

つか 疲れたなと感じたら  
すこ 少し覗いてみよう。

ほっと  
できると  
そがぞう。

べんきょう 勉強する  
じかん 時間がない



きがる 気軽に参加してね



じぶん 自分の思いを  
はな 話せた!



えうだよな

### 「おいでよ!」一緒に考えよう!

がんばるあなたの困りごとを聞かせてほしい! 同じような悩みを持つ仲間と  
いっしょ 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。

き 聞くだけでも何かヒントが見つかるかも、  
はな 話すことができれば少し心が軽くなるかも。

き 聞くだけでもOK!

さんか 参加  
むりょう 無料

## ぎふけん 岐阜県 わたしの時間! オンラインサロン開催

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

# わたしの じかん 時間!

かてい しょうらい いっしょ かんが  
家庭のこと、将来のことを一緒に考えよう!

おな きも  
同じ気持ちのだれかとオンラインサロンでつながろう。  
はな き じかん み  
話すこと、聞くことでわたしの時間が見えてくる。

いっしょ かんが  
一緒に考えよう。  
いま げんざい  
今、現在のこと  
これからのこと。

はなし  
だれかの話を  
き 聞くことで  
き 気づくことが  
あるかも。

みらい かんが  
未来を考えることで  
しえん わ ひろ  
支援の輪も広がる。

しょうらい かんが  
将来のことを考えよう。  
がっこう こと いえ こと  
学校のこと、家のこと  
けいけんしゃ はなし  
経験者の話を  
き 聞いてみよう。

しえんじょうほう  
支援情報を  
し 知ること  
はっけん  
発見があるかも。

わたしだけじゃない、  
おな なや も ひと  
同じ悩みを持つ人と  
はな 話してみよう。

じぶん  
自分をほめて  
たいせつ  
大切にす。

ささ ひと  
支えてくれる人、  
たよ ひと  
頼れる人が  
いるんだよ。

にゆうたいしつじゆう  
入退室自由

き  
聞くだけでもOK!

チャットだけでも!

さんか  
参加  
むりょう  
無料

## わたしの時間! オンラインサロン

「お手伝いが大変で友だちと遊べない」「家族の世話で学校を休んでしまう」など、家族のお手伝い  
をがんばっている君の困りごとと一緒に考えて、支えあうためのオンラインサロンです。家庭  
や進路のこと、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

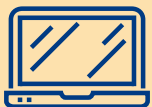
- 印/通常開催 ●印/限定開催
- ① 令和6年 9月 27日 (金)
  - ② 令和6年 10月 11日 (金)
  - ③ 令和6年 11月 8日 (金)
  - ④ 令和6年 12月 13日 (金)

- 印/リアルイベント開催
- ⑤ 令和6年 12月 20日 (金)
  - ⑥ 令和7年 1月 10日 (金)
  - ⑦ 令和7年 2月 14日 (金)
  - ⑧ 令和7年 3月 15日 (土) リアルイベント

オンラインサロン①～⑦は  
20時スタート(1時間程度)  
※入退室自由です

詳しくはホームページを見てください。

もうしこ  
お申込み  
ほうほう  
方法



WEBからのお申込み

こちらから▶

かき 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/gifu/youngcarer-online/>



お問い合わせ先 主催：岐阜県 健康福祉部 子ども・女性局 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 大名古屋ビルヂング 16F  
E-mail: [gifu-youngcarer@his-world.com](mailto:gifu-youngcarer@his-world.com)