

こころのホッとステップ講座に参加された方々の声

休職すると自分を責めてしまいやすく、何もできない日々を過ごしてしまいます。一人で堂々巡りの考えになりがちでしたが、みなさん同じようなつらい気持ちを話してくれて、共感できました。

「一人じゃないんだ」という気持ちは、責めがちな自分を少し変えるきっかけになりました。

誰かの話を聞くことは自分の気持ちに向き合うことになりました。今のつらさや寂しい気持ちがちょっと前向きになれる講座でした。



参加申し込みをしようか迷っているときが一番の壁のように思えるかもしれませんが、まずは一度参加してみると良いと思います。毎回、当日の体調に合わせて、参加か欠席を選ぶことも出来ると思います。

スタッフの方々の対応や雰囲気が良く、安心できます。休職中は人との関わりが少なく、自分だけの世界になりやすいので、そこから出る良い機会になると思います。無理せず自分のペースで参加してみると良いと思います。

こころのホッとステップ講座に 参加された方々の声

同業者ということで共有できることが多いです。
初めはドキドキするけれど、毎回参加するごとに、
顔見知りもでき、何より自分の気持ちをわかってくれる
仲間ができたのでとても良かったです。

他の人の話を聞いて、「自分だけではない」と思える
ことは、とても大きな助けになりました。

自分の辛さを分かってくれたことが嬉しかった
です。新しい考え方を知ることもできました。

ヒントや助けを求めたり、暗闇の中でもが
いている方も多いと思います。
何かが見つかることも多いので先ずは一步
参加されると良いのではないかと思います。
助けてもらえるサポーターが多いと良いな
とを感じるので、その1つとしてとても良い場
所だと思います。

