

# 今のわたしを だしがめる

毎日それなりにがんばっている…わたし。  
(いや…正直けっこうがんばっているかも…)

このままのいきおいで  
がんばりきれそうな気もするけれど  
ちょっと息抜きしたい気もする…。



ここ最近のわたし  
どんなふうに  
過ごしてきたっけ？

ちょっと息を抜いて、  
ちょっと立ち止まる。

今年度ののこりは  
どんなふうに  
過ごして  
いこうかな…

今年度も半分すぎたこの時期に  
いつでもできそうで  
なかなかできない  
そんな時間を準備しました。

図工・美術が  
苦手でも大丈夫！  
ふりかえるための  
作業です。



おしゃべり苦手でも  
大丈夫！  
話したくないことは  
話さなくていいし。

「ここ最近のわたし」を簡単なアートワークでふりかえる → つくったものをながめてみる → 他の人たちと話してみる

日時：10月22日(日)  
13:00~17:00  
場所：アスト津3階  
JR・近鉄津駅直結1分

## 【主催、お申込み、お問合わせ先】

NPO 法人 みえ NPO ネットワークセンター  
(みえ市民活動ボランティアセンター指定管理者)  
〒514-0009 三重県津市羽所町 700 アスト津 3 階  
みえ県民交流センター内  
TEL:059-222-5995  
FAX:059-222-5971  
Email:center@mienpo.net  
ホームページ…「みえ市民活動ボランティアセンター」で検索

## 当日のファシリテーター

小山田奈央 (おやまだなお)

クレセント・ワークスの屋号で活動しているフリーランス。  
日本は東海エリアと北海道、時々海外。  
支援する人たちを支援することを目的として活動しています。  
詳しくは、crescent-works.com

共催：三重県社会福祉協議会

お申し込みは上記お問い合わせ先まで  
お名前、お電話番号をご連絡下さい。  
Web からもお申し込みいただけます。



SHOガッコウとは…:三重を中心に東海三県の若者同士がつながり、1人1人の個性が認められ、周りの目を気にすることなく自分の夢を語り、それに向かって進むことができる社会の実現に向けて活動をおこなっていきます。SHOガッコウでは勉強会を実施し、普段出会う機会がない人たちとつながるきっかけをつくります。

この勉強会は、平成 29 年度独立行政法人環境再生保全機構地球環境基金の助成を受けて開催されます。

