



REALLY PARTNER 

一切の悩みがない

no Worries

アクティブな
46~63歳を増やしたい

2023年6月17日 Canva発表会

小林 友美

REALLY PARTNER



破天荒な父と小うるさい母のもと長女として誕生しました。連休になると祖父母の家に預けられるというおじいちゃん子でした

私は引っ込み思案で遊ぶ友達も限られていて自分から意見できるタイプではありませんでした。ですのでいつも友達の意見に同調する感じでした。

一人の女性と出会い、本音で話せる、損得なしで言い合えるそんな何も怖からず安心できる場所ができ、笑顔が増えたり、まーいいかと思えたり、誰かを許せたり認めることが出来たりと自然に変わっていったんですね。

私はこれだ、こんな人と人のつながりを求めていたんだと思いました。

一人の出会いが私の人生を性格を変えたのです。人と人のつながりで新たなエネルギーが生まれるんです。凄い事だと思いませんか。

そんな人と人の出会いの場を作りたい。上辺だけの付き合いでなく本音で話せる仲間。心（感情）と頭（思考）の声を聴き表現できれば悩みはなくなると私は思っています。ストレスも壁も当然なくなりはしませんが解決方法を模索し実行していくことは大事だしそれには人のつながりは不可欠だと考えます



理不尽な上司
馬鹿にした態度の部下
いい加減にしろ

親の介護
親子関係問題
もう無理

些細な事でもすぐに
イライラする

誰にも頼られない
必要とされていない
私の価値って

更年期で
しんどい

いつの間にか感情が
言葉にできない



安心してください！

思考も感情も

先ずは気が済むまで
言葉にして吐き出そう

全て吐き出すことから始まります
吐き出さないと心のゆとりは出来ない。
本当の解決にはならない



吐き出したらこうなります

ここからスタートです

様々なイベントを通して
本当の仲間づくり
をご提案します

自分のペースでご参加ください



様々なイベントや社会ボランティアを通して 自分で解決できる力が身につきます



ワイワイイベント

お酒を飲んだり、美味しい食事をしたり、温泉で日頃の疲れを癒したり
バーベキューやキャンプ



社会ボランティア

河川や公園、海岸などでのごみ拾い、プロギングなど。
子供食堂のお手伝い、森林保全ボランティアなどに参加



体験・見学

酒造見学やハイキング、花見、クルージング、サップ、調理など様々な体験をご用意



セミナー

趣味講座、健康に関する講座、マナーに関する講座、生活に関する講座、男女別魅力アップ講座、ライフプランに関する講座

事例（日帰りバスツアー）

REALLY PARTNER



ガイアフロー

静岡蒸留所



世界初の静岡産日本杉製の発酵槽や世界で唯一と言われる薪の火で蒸留するポットスチルなど、他では見ることのできない静岡蒸留所ならではの製造工程を分かりやすく説明して頂きました

スペシャルオクシズツアー 大盛況でした！



お湯は無色透明でトロっとしているのが特徴です。お風呂上がりのお肌が、しっとり、ツルツルすると好評の温泉。美味しい静岡おでんを食べながらまったりして頂きました

黄金の湯

梅ヶ島温泉

吐き出し爽快 やります

8/19 (土) 16時～
初回にて無料 年齢46歳～
場所は浜松市中区未定
個人が特定されないようにマスク、
帽子、メガネなどご着用ください



些細な事でもイライラしてしまう人

自分の感情を言葉にできない人

仕事以外の人間関係がない人

部下がいう事を聞かない！職場の悩みがある
容姿に自信がない人

一日中閉じこもっている人

ネガティブな事しか言えない人

などなど…

親の介護、親子問題で苦しんでる人

更年期症状に苦しんでる人

姑問題でストレスが溜まって
自分に自信が持てない人

とにかくストレスが溜まっている



お客さ何の声

初めは憂さ晴らし程度の軽い気持ちで参加しました。数回参加すると自然に考え方や受け止め方に変化が。今はほとんどイライラすることもなくどうすることが一番最善なのかを常に考えるようになり悩むことがなくなり毎日が楽しいです

吐き出して「あーすっきりした！」では一時の感情であり問題解決ではありません。そこからスタートです。自分で解決できる力が身に付きます
同じ一日、イライラしながら、苦しんで過ごすのか
笑って過ごすのか… 楽しく時間を使いたいと思いませんか

カウンセラーや各専門家などにご紹介ができます

様々な悩みや問題を抱えている方 アクティブに活動したい方のお役に立ちたい！

REALLY PARTNER



ご家族、知人、友人にお渡してください

参加して頂いた方、ご紹介した方に心の健康に良いデザートをプレゼント

途中参加、途中退席は遠慮なくしてください
グループラインではありませんので安心してください
必要な時にしかライン発信しません
個別相談に応じております
(先ずはお話を伺う事からです)
参加者同士で揉めたら私が仲裁します
うまく表現できなくても大丈夫、私がお助力します

イベントの詳細やご質問などは気軽にご連絡ください

アドバンス 050-3699-5646

AM10時～PM19時 担当小林友美

ライン登録でも
受付ています



ご清聴ありがとうございました

