

静岡県ひきこもり支援センターの「居場所」について

Q 居場所とは？

ご本人が家以外で安心して過ごすことのできる場所です。家の外に意識が向いてきた方に、次のステップへのワンクッションとしてご利用いただいています。県の委託により、県内各地で活躍している団体が運営しています。

Q いつ開いているの？

令和3年度は以下のとおり開設しています。コロナ感染症予防対策を徹底して実施しておりますが、所在地に緊急事態宣言が発令されている場合は、原則として開設しておりません。まずはお問い合わせください。

名称	開設曜日・時間	開設場所
めばえ	水曜：13時～17時	下田市中央公民館・他（下田市）
とっこ	金曜：12時45分～16時45分	生きいきプラザ（伊豆市）
なごみ	木曜：10時～15時	盟萌ビル（沼津市）
みなと	土曜：13時～17時	ウェルシップやいづ（焼津市）
ひとむれ	月曜：13時～17時 木曜：9時～13時（ミドル世代）	こひつじ診療所デイケア室 （袋井市）

Q 利用、見学してみたいのですが・・・？

まずはお電話でご相談ください（054-286-9219）。面接相談で居場所利用も含め、現在の状況に応じた適切な支援を一緒に考えていきます。関係機関の方の見学も可能です。事前にお問い合わせください。



おしらせ

＜ひきこもり支援従事者養成研修＞令和3年9月9日（木）
対象：関係機関職員 講師：宮崎大学教育学部 境 泉洋 教授

＜ひきこもり講演会＞令和3年10月4日（月）

対象：一般県民、関係機関職員 講師：鳥取県精神保健福祉センター原田豊 所長
午前の部（10:00～12:00）「若年層のひきこもりの理解とかわり方」
午後の部（13:30～15:30）「中高年層のひきこもりと8050問題」

※一般県民の方は会場での集合研修、関係機関の皆様はオンラインによる参加となります



静岡県ひきこもり支援センター

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20
静岡総合庁舎 別館4階
静岡県精神保健福祉センター内



相談専用電話 054-286-9219

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/seishin/hikikomori.html>

※ひきこもり支援センターだよりのバックナンバーは当センターHP内に掲載しております。

所長あいさつ



ちょっと前の話ですが、去る6月に開催された静岡県精神保健福祉協会総会の特別記念講演で、ひきこもり当事者だった「ひきこもりUX会議」代表理事の林 恭子先生から「ひきこもることを理解する～当事者活動から見えてきたこと～」と題したお話を伺いました。その話の中で、同会議が2019年秋に実施した実態調査データを元にまとめられた「ひきこもり白書2021 1,686人の声から見えたひきこもり・生きづらさの実態」という白書について言及されていました。これはひきこもり当事者から直接聞いた声をまとめた調査です。そのため早速それを見てみたところ、その中に「どのような変化で生きづらさが軽減・改善したか」についての質問があり、その解答では「安心できる居場所が見つかった時」が一番で、「自己肯定感を獲得した時」が次に続いていました。この結果は当事者自身からも、居場所の大切さが語られていると言っているのかもしれませんが。そして安心していつでも行っていい居場所の存在を通して、不安や自己否定感の軽減に繋がり、ひいては自己肯定感を獲得する大切なきっかけとなるのではないのかなとも思いました。

静岡県精神保健福祉センター所長 内田勝久

賀茂「めぼえ」 <NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡>

リラックスして自由に過ごせる空間作りを意識しています。自分で道具を持ってきてやりたいことをやっても良いし、畳の上でのんびり寝転がっても OK！また、健康体操も取り入れ心も体もリフレッシュ！気を張りすぎずに人と関わることができる、そんな場所です。



東部「なごみ」 <NPO 法人臨床心理オフィス Be サポート>



沼津駅北口にあるイトーヨーカドー近くのアパートの一室で行っています。陽当りの良い和室でゲームやおしゃべりをしながら和やかに過ごしています。また、季節を意識した工作や行事を行ったり、外出する日もあります。スタッフは精神科病院の病棟やデイケアスタッフの経験者です。



東部「とっこ」 <NPO 法人臨床心理オフィス Be サポート>

狩野川に面した眺めの良いお部屋で、季節感を感じながら「ゆったり・のんびり」を合言葉に活動しています。主にボードゲームやクラブワーク・手芸などをご本人のペースに合わせて行っています。また、川沿いを散策したり近隣の史跡散策なども取り入れています。

『ボードゲームの開拓者』



← 生け花の作品

～ 居場所開設から5周年を迎えました！ ～

令和3年度の居場所をご紹介します。

西部地区ではミドル世代グループ「ひとむれ」も始まっています。

中部「みなと」 <NPO 法人サンフォレスト>

「みなと」では、利用者が「安心して、ありのままにいられる場所」を目指した居場所活動を行っています。読書やゲームなど各々が好きな形で過ごすフリータイムを中心に、調理や工作、外出などの季節や行事を意識したプログラムも企画しています。

調理→
(回鍋肉)



←ハロウィン製作

西部「ひとむれ」 <社会福祉法人デンマーク牧場福祉会>

デンマーク牧場の山々が見渡せる自然豊かな環境の中で活動をしています。従来のグループに加え、昨年から中高年向けのグループも開催しています。カードゲーム、パズル、調理、月1回のバスで外出する日もあります。



←ジグソーパズル

法多山を散策→



ご本人の気持ちに寄り添い、安心して過ごせる居場所を心がけています。一度、見学に来てみませんか？

人と楽しくふれ合える場所

ひとむれとえば、

自由に過ごせる場所

たこやき！

季節の行事をみんなで♪
リース作りが楽しかったです

メンバーの声
あなたにとって
ひとむれって？

調理活動が楽しい。他の人と協力して作った事も印象に残りました。