

「ほっといい場所 ひだまり」は、こころを専門とする医療スタッフが運営する、ひきこもりの方のための居場所です

ほっといい場所 ひだまり

家族会 のご案内

ひきこもりをはじめ、こころの病気や不調を抱えたお子さんを抱えるご家族を対象とした家族会を行っています。毎月1つのテーマを設定し、ひきこもりやこころの問題への知識を学びつつ、ご家族同士でお話をさせていただく時間となります。どの日程からでもご参加いただけます。

開催日	テーマ	内容
4月27日(金) 🕒 10:30~12:00	ひきこもりを考える ～病気や障害を視野に入れて～	ひきこもる背景に病気や障害が潜んでいる場合があります。
5月25日(金) 🕒 10:30~12:00	親子のコミュニケーション ～アサーションとは～	親の気持ちの伝え方や、現在の家族のコミュニケーションについて、考えてみましょう。
6月29日(金) 🕒 10:30~12:00	経済的にどう支えるか	金銭面における不安や心配をどう乗り越えるかを考えます。
7月27日(金) 🕒 10:30~12:00	共依存とは	共依存とは何か、共依存から解放されるためにはどうしたらいいかを考えます。

お申込みは、メールかお電話でお気軽にご連絡ください

進行

森中 洋美（臨床心理士）、春日井翠（臨床心理士）、後藤 美穂（精神科看護師）他

場所

「ほっといい場所ひだまり」の居場所（裏面地図参照）

対象

ひきこもりのご家族、心の悩みや問題を抱える方のご家族

参加費

各回 3,000 円

主催

特定非営利活動法人 CNSネットワーク協議会

問い合わせ



03-5413-6661（事務局／平日9：30～18：30）

Mail: query@cns-net.or.jp ※メールにお名前とご連絡先をご記入ください。

ほっといい場所 ひだまりは、 安心して通える、あなたの“居場所”です。

「ほっといい場所 ひだまり」とは？

自宅以外で、安心して過ごせる“居場所”です。

「ひだまり」は、ひきこもり等の状態にある方が、自宅以外で人目を気にせず、安心して過ごすための“居場所”です。あなたと一緒に悩んで考えて、ゆっくりと、あなたの目標や、やりたいことをサポートします。

少しずつ前へ進むための準備をする“居場所”です。

ここを専門とする医療スタッフと一緒に、こころのトレーニングができます。生きづらい考え方を少しずつ修正していきます。

「ひだまり」の特長

こころを専門にする
医療スタッフによる支援

医師との連携

通いやすく、
きれいな居場所

「ひだまり」は、看護師、保健師、臨床心理士など、こころを専門にする医療スタッフが常駐して、支援にあたります。看護師がいることで、生活に密着した問題の相談にも応じられます。同じビル内にあるメンタルクリニックの医師が、協力医として近くにいるので安心です。

支援プログラム

本人支援

	月	火	水	木	金
10:00～12:30	面談・相談	☒	面談・相談	☒	面談・相談
13:30～15:00	ワークプログラム (SST舎)	☒	メンタルトレーニング 女性の居場所	☒	ワークプログラム (SST舎)

メンタルトレーニング 水曜 13:30～15:00

認知行動療法を取り入れたプログラムです。自分の考え方のクセを知り、心が軽くなる考え方を取り入れます。

こんな方に
・感情をコントロールできるようになりたい方
・強いストレスを感じやすい方

ワークプログラム 月・金 13:30～15:00

SST（ソーシャルスキルトレーニング）や制作など様々なワークを行います

こんな方に
・コミュニケーションが苦手な方
・上手に人と接することができるようになりたい方
・発達障害をお持ちの方

家族支援

家族会

毎月1回

同じ悩みを抱えるご家族同士が交流する場です。ひきこもりへの理解を深める勉強会や、ご家族が元気になれるこころのケアも行います。

面談・相談

要予約（50分）

臨床心理士が個別にお話しをうかがいます。

メンタルトレーニング
参加者の声

生活に何か取り入れてく
て通ったら、話せる場
所と友達ができた。
生活を改善し、社会生
活に対応できるようにし
たい。

Tさん・通所3ヶ月

家族会
参加者の声

他のご家族のお話を伺
い、自分の当たり前が、
他の方の当たり前では
ないことを、いつも心の
片隅に置いておきたい
と思いました。

2017年10月参加

お申込みは、お電話かメールでご連絡ください

☎ 03-5413-6661 (平日9:30～18:30)

✉ query@cns-net.or.jp

※メールでお申込みの方には、すぐにご返信します。もし2営業日を過ぎても返信がない場合は、恐れ入りますが、再度メールをお送りいただくか、お電話でお問い合わせください。

※急にお越しになれなくなる可能性があるなどのご事情も考慮いたします。どうぞお気軽にご連絡ください。

※個人情報は本件に関するご案内以外には使用いたしません。

■開催場所：NPO 法人 CNSネットワーク協議会内

「ほっといい場所 ひだまり」の居場所

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11

代々木TH&Cビル6階

■交通案内：JR 山手線「代々木」駅 徒歩3分

副都心線「北参道」駅 徒歩5分

■受付時間：開催時間の15分前

■お持ち物：ボールペンなどの筆記用具

