

# ひだまりCafe

同じ悩みをもった仲間とおしゃべりしませんか？

7月9日(月)  
13:30~15:00

8月6日(月)  
13:30~15:00

9月10日(月)  
13:30~15:00

【場 所】 CNSネットワーク協議会

【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】 500円

家族会に参加されたことのある方々が、  
気軽に集える“家族会Café”です。  
皆さんの生の声を聴いて、  
ご家族からつながってみませんか？

## 参加者 A さん

皆様のさりげない一言から、  
考えがたくさん浮かびました。



## 参加者 B さん

参加者の皆さんのそれぞれの思いを  
伺うことができよかったです。  
子どもへの気持ちがあるのは、  
皆さん一緒なんだなぁと思いました。



家族会・ひだまりCafeは、2018年度日本郵便の年賀寄付金の助成を受けて開催します



Phone. 03-5413-6661  
✉ [query@cns-net.or.jp](mailto:query@cns-net.or.jp)

NPO法人CNSネットワーク協議会「ほっといい場所 ひだまり」  
〒151-0051  
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-1 代々木TH&Cビル6階

JR山手線・都営大江戸線「代々木」駅 徒歩3分  
副都心線「北参道」駅 徒歩5分



# 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、ここでのトレーニングができます。生きづらいつ考え方を少しずつ修正していきましょう。

## 「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	☺	メンタルトレーニング	☺	ワークプログラム

### メンタルトレーニング

水曜日 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・金曜日 13:30～15:00

SST(ソーシャルスキルトレーニング)や制作など、さまざま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したい方  
・集団で何かを始めたいと思っている方

### 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・カウンセリング

要予約(50分)

臨床心理士が個別にお話をうかがいます。

## 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    ✉ 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: お問い合わせ下さい

