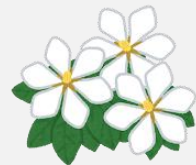




ひきこもりの居場所



—安心して過ごせる場所—

山梨県精神保健福祉センターでは、安心して集える場、創作活動などのグループ活動の場、コミュニケーションを学ぶ場などを通して、エネルギーを回復しつつゆるやかな社会参加のきっかけとなる居場所づくりをしています。

① フリースペース

【毎月第2金曜日 14:00~16:00】

※事前登録制・日程は裏面参照

フリースペースとは？

● 自分のペースで安心して気軽に
られる場所です。予約は不要です。

- 話しても話さなくてもOK。
- ただ見るだけでも大丈夫。(短時間でもOK)
- ゆっくり休む、静かに過ごす。
- スタッフとお話、ゲーム、読書など好きなことをしてもOK。

こんな方におすすめ

- ◆ 家から出るのが辛い、しんどい
- ◆ 初対面の人が苦手
- ◆ 誰かと少しだけつながっていたい
- ◆ 毎日を少し変えたいけど急には動けない

② アクティビティグループ

【毎月第2金曜日

14:00~16:00】

※要予約・日程は裏面参照

● 安心して過ごせる仲間との
活動の場です。

- 楽しい活動を仲間としています。
- 仲間と活動を企画することもできます。

こんな方におすすめ

- ◆ 人と居ることに少し慣れてきた
- ◆ 新しいけど難しくないことに挑戦したい
- ◆ 少しだけ仲間と話したりしたい

③ SST (ソーシャルスキルトレーニング)

【年8回 14:00~15:00】

※要予約・日程は裏面参照

● 安心してコミュニケーションを学
べる場です

- 気軽に参加できます。
- 参加しても、無理に話さなくて良い場所です。

申込み方法

♥️ いずれの活動も、当センター・各市町村・保健所等で相談利用している方が対象です。

♥️ 初めの方や見学を希望の方は相談利用先へご相談ください。

山梨県立精神保健福祉センター
(ひきこもり地域支援センター)

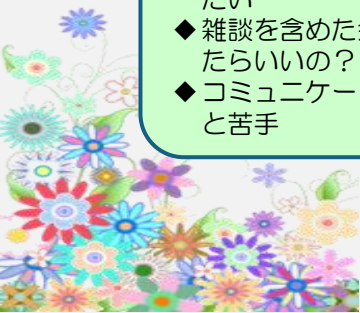
☎055-254-7231

担当：天野、望月、三好、野中

甲府市北新1-2-12

こんな方におすすめ

- ◆ 自分の気持ちをうまく表現したい
- ◆ 雑談を含めた会話ってどうしたらいいの？
- ◆ コミュニケーションがちょっと苦手



①フリースペース

日付	時間	場所	内容	職員
(毎月第2金曜日) 5/8・6/12・7/10・ 8/14・9/11・10/9・ 11/13・12/11・1/8・ 2/12・3/12	14:00 ～16:00	精神保健 福祉センター ミーティング ルーム	好きなことをしても、 何もしなくても大丈夫。 (ボードゲームなど用意 してあります)。	ひきこもり地域 支援センターの 職員1名が入り ます。

②アクティビティグループ

日付	時間	場所	内容	講師
5/8(金)	14:00～16:00	精神保健 福祉センター デイケア室	多肉植物寄せ植え	センター所長
6/12(金)			カード・ボードゲーム	センター職員
7/10(金)			ガラス作品作り	向山先生
8/21(金)			スイーツパーティー計画 軽スポーツ(ボッチャなど)	センター職員
9/11(金)			スイーツパーティー準備	センター職員
10/9(金)			スイーツパーティー実施	センター職員
11/13(金)			臨床美術	天沼先生
12/11(金)			陶芸教室1日目	柏原先生
1/8(金)			陶芸教室2日目	柏原先生
2/12(金)			ラテアート体験	笠井先生
3/12(金)			テレビゲーム・1年の振り返り	センター職員

③SST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)

日付	時間	場所	内容	講師
5/18(月)	14:00～15:00	精神保健 福祉センター 集団精神療法室	SST	鶴田先生
6/15(月)				鶴田先生
7/13(月)				鶴田先生
9/14(月)				センター職員
10/19(月)				センター職員
11/16(月)				センター職員
2/15(月)				鶴田先生
3/8(月)				鶴田先生

・ ①と②の活動は、原則同じ時間帯に行います。それぞれ目的が異なるため、状況をおうかがいして、どちらに参加されるか一緒に決めていきます。

・ 急遽予定を変更する場合、ひきこもり地域支援センターHPで案内します。

・ 荒天時や、警報が出ている場合は、安全のためお休みとなります。

・ もっと詳しい内容は、ホームページで。 山梨県ひきこもり地域支援センター

