

団体名または 居場所の名称		いくるば ひだ・たかやま
実施場所		こくふ交流センター 他 高山市国府町広瀬町 880-1
問 い 合 わ せ 先	運営機関	岐阜県 委託先:NPO 法人 アース・アズ・マザー岐阜
	電話番号	0578-86-9120
	Fax	0578-86-9121
	eメール	earthasmothergifuhida@gmail.com
ホームページURL		<a href="https://earthasmother-gifu.jimdofee.com/">https://earthasmother-gifu.jimdofee.com/</a>
実施している日・時間		【事前電話】 <input type="checkbox"/> 要 <input checked="" type="checkbox"/> 不要 毎月1~2回（本人） 13:00~16:00 毎月1~2回（家族） 13:00~16:00 詳細はチラシまたはホームページをご確認ください。
対 象 者 どんな人が来ている？		<input checked="" type="checkbox"/> ひきこもり本人 <input checked="" type="checkbox"/> ひきこもりの家族 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ 人との交流がない人 ） <input type="checkbox"/> 居場所所在地に住民票のある方 【例えば、こんな方が利用されています】 ・対人や社会との関わり方に悩んでいる方を対象に実施しています。 ・20~50歳代の方が主に参加されています。
活 動 内 容		・スタッフや、その日集まっている人と自由におしゃべりをしたり、パズルやトランプ、ボードゲーム、簡単な創作活動をしたりしています。 ・一人席で自由に過ごすことも出来ます。参加時間も自由です。 ・家族の会では、ひきこもりや不登校などのご家族を持つ方同士が一緒に話したり、聴き合ったりするグループトークをして交流しています。
実施場所の 交 通 機 関 駐 車 場		JR 飛騨国府駅より徒歩1分 JR 高山駅より車で20分 バス JR 高山駅より古川・神岡線「国府駅前」バス停下車(約20分)

★特色・アピールポイント

- ・お申し込みは不要
- ・いつ来ても、いつ帰っても OK
- ・たまり場的に開催しています。

★スタッフ・利用者からのメッセージ

- ・ゆっくり安心して過ごせる場所を参加者と一緒に作っています。
- ・一人ひとりが過ごしやすい場所で、自由に過ごすスタイル。
- ・参加者の多くは、不安や生きづらさを抱えてみえる方です。
- ・対応は女性スタッフ・男性スタッフです。



団体名または居場所の名称		みんなワラサロン (みんながワラえるサロン)
実施場所		高山市総合福祉センター 2階 集会室 高山市昭和町2丁目224
問い合わせ先	運営機関	高山市社会福祉協議会 地域福祉課
	電話番号	0577-35-0294
	Fax	0577-34-6736
	eメール	info@takayamashakyo.net
ホームページ URL		
実施している日・時間		【事前電話】 <input type="checkbox"/> 要 <input checked="checked" type="checkbox"/> 不要 毎週火曜日 10:00~12:00
対象者 どんな人が来ている?		<input checked="checked" type="checkbox"/> ひきこもり本人 <input checked="checked" type="checkbox"/> ひきこもりの家族 <input checked="checked" type="checkbox"/> その他( ) <input type="checkbox"/> 居場所所在地に住民票のある方  【例えば、こんな方が利用されています】 ・誰でも
活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな時間に来て自由に過ごせます。 (休憩場所として過ごす、本を読む、趣味をする…など)</li> <li>・楽しく過ごせます。 (布やタオルを切りながら【みんボラ】会話、参加者同士で交流(レクリエーションやボードゲーム等)</li> <li>・自分のしたいことが見つかります。 (折り紙を使った作品作り、新たな趣味の発掘…など)</li> </ul>
実施場所の交通機関 駐車場		高山市総合福祉センターの駐車場が満車の場合は、高山駅西駐車場をご利用ください。 駐車券を1階受付で提示することで無料駐車券が発行されます。

★特色・アピールポイント

子ども～ご高齢の方まで、誰もが関わることのできることを紹介・提案し必要とする場所(地域)へみんなの想いを届けます！

★スタッフ・利用者からのメッセージ

みんなが笑える場所を目指してみんなで力を合わせてみませんか？

その場集うことで、誰かがほっとしているかも！

お気軽にお越しください！



団体名または居場所の名称	<b>ひるねこ・ピア座談会</b>		
実施場所	ひるねこ 岐阜県高山市神明町4-57-2		
問い合わせ先	運営機関	一般社団法人もちもちびと 自立訓練(生活訓練)ひるねこ	
	電話番号	0577-36-5737	
	Fax	0577-36-5737	
	eメール	mochimochibito@gmail.com	
ホームページURL	作成中		
実施している日・時間	<p>【事前電話】      <input type="checkbox"/>要      <input checked="" type="checkbox"/>不要          毎月1回土曜日 13:30~15:30          詳細は電話にてお問合せください。</p> <p>Facebook・ひだっちブログにも情報を載せています。          (ホームページ完成後には掲載予定)</p>		
対象者 どんな人が来ている？	<p><input checked="" type="checkbox"/>ひきこもり本人      <input type="checkbox"/>ひきこもりの家族  <input checked="" type="checkbox"/>その他(精神面の生きづらさを抱えた方・孤立感を感じている方)  <input type="checkbox"/>居場所所在地に住民票のある方</p> <p>【例えば、こんな方が利用されています】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・概ね、15歳~65歳くらいまでの方で、社会の中で生きづらさを感じている方。</li> <li>・悩みを誰にも話せず、孤立していると感じている方。</li> <li>・対人関係に不安のある方。</li> </ul>		
活動内容	<p>皆が安心して場を共有できるよう簡単な約束をお願いしています。          (お互いの発言を否定しない。特定の個人や団体を名指して批判しない。ここで聞いたことは口外しない。など)</p> <p>参加された方が日々感じていること、悩み、楽しんでいること等、何でも話していい場です。一人になりたくなったら、別部屋が二つあるので、息抜きしてもらってもオッケー。中庭の見える開放的な空間で、リラクセスしてお話しすることで、同じような経験をした仲間とつながったり、楽に生きるヒントが得られることを願って開催しています。</p>		
実施場所の交通機関 駐車場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・JR 高山駅より 徒歩15分弱</li> <li>・二軒隣に市営神明駐車場あり。(有料)</li> </ul>		

★特色・アピールポイント

- ・予約なしでふらっと来ても大丈夫
- ・参加スタンスは自分で決められます(皆の話を聞くだけでも OK)
- ・途中参加、途中退席オッケー
- ・別室で休憩もできます
- ・その日に呼んでほしい名前(ニックネーム)で参加

★スタッフ・利用者からのメッセージ

- ・毎日ひるねこスタッフが2名以上参加します。不安な場面があったら、気楽に相談してください。
- ・中庭の見える開放的な空間で、リラックスしてお話しましょう。
- ・同じような悩みを抱えた方とつながったり、少しでも楽に生きるヒントがあることを願って開催しています。
- ・ちょっと顔を出すだけでもオッケーです。お待ちしております^^



団体名または居場所の名称	<b>ひきこもり相談の場 ツナガル Café</b>		
実施場所	高山市総合福祉センター 高山市昭和町2丁目224		
問い合わせ先	運営機関	ツナガル Café 実行委員会	
	電話番号	0577-32-8736 (ひだ障がい者総合支援センターぷりずむ)	
	Fax	0577-32-6281	
	eメール	prism@hida-jikoukai.or.jp	
ホームページURL	<a href="https://tunagarucafe.hida-ch.com/">https://tunagarucafe.hida-ch.com/</a>		
実施している日・時間	<p>【事前電話】      <input type="checkbox"/>要      <input checked="" type="checkbox"/>不要          毎月1回 第2日曜日 10:00～12:00          都合により日程が変更する場合があります。          また、支所地域での開催も企画します。</p> <p>詳細はツナガルCafé のブログ、          または公式 LINE(検索ID→@600ssfoe)で発信します。</p>		
対 象 者 どんな人が来ている？	<p><input checked="" type="checkbox"/>ひきこもり本人      <input checked="" type="checkbox"/>ひきこもりの家族  <input checked="" type="checkbox"/>その他(ひきこもり経験者・ひきこもり支援に興味のある方)  <input type="checkbox"/>居場所所在地に住民票のある方</p> <p>【例えば、こんな方が利用されています】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひきこもりや生きづらさの悩みを抱える方の、ご家族の方。</li> <li>・ひきこもり当事者の方、30代～40代のひきこもり経験者の方。</li> <li>・自身にも生きづらさがあり、支援にも興味がある方。</li> </ul>		
活 動 内 容	<p>ご家族の方の個別相談に、専門職や当事者家族が応じます。          精神科の先生や、ひきこもりに関する講師をお招きし、ミニ講座を開催することがあります。</p> <p>ひきこもりのご家族同士、またはグループに分かれて座談会を行ったりしています。ひきこもり経験者や、ひきこもりを見守られたご家族の体験談を聞く機会もあります。</p> <p>当事者スペースは、好きなことをお喋りしたり悩みなどを話せる場所です。何か作業をしながら会話ができるよう、色々工夫します。</p>		
実施場所の交通機関 駐 車 場	高山市総合福祉センターの駐車場が満車の場合は、高山駅西駐車場をご利用ください。ツナガル Café 終了後、駐車券を1階受付にて提示すると無料駐車券がもらえます。		

★特色・アピールポイント

当事者同士・ひきこもりの家族同士、同じ立場の人と交流が出来ます。  
様々な支援機関と繋がっているため制度など色々な情報が得られます。

★スタッフ・利用者からのメッセージ

相談に来られたご家族の方から、少し心が軽くなりました！という言葉をいただきます。相談に来てすぐに解決出来る問題ではありませんが、話す事で元気になります。気軽に何度も参加して繋がっている事で、いつか解決策が見つかるかもしれません。

当事者さんは勇気があるかもしれませんが、外に出る第一歩としてツナガルCaféを利用してみてください。





団体名または略称 居場所の名称		<b>オンライン居場所</b>
実施場所		Zoom アプリを使いどこからでも参加可能
問い合わせ先	運営機関	岐阜県 ※一部自主主催：NPO 法人仕事工房ポポロ 委託先（一社）よりそいネットワークぎふ
	電話番号	090-7432-9158
	Fax	058-337-0728
	eメール	info-popolo@qc.commufajp
ホームページURL		<a href="https://popolo.globa.com/">https://popolo.globa.com/</a>
実施している日・時間		【事前には上記アドレスに「参加希望」と書いてお知らせください】 送っていただいたアドレスに招待メールを返送します。 オンライン居場所「ぐだぐだトーク」 毎週金曜日 13:00～15:00 オンライン居場所「学び座」 毎月第1土曜日 20:00～22:00 オンライン居場所「みんなで哲学」 毎月第2木曜日 19:00～21:00
対象者 どんな人が来ている？		<input checked="" type="checkbox"/> ひきこもり本人 <input type="checkbox"/> ひきこもりの家族 <input checked="" type="checkbox"/> その他(                      )  【こんな方が利用されています】 ・ 参加者は10代～60代と幅広く、ひきこもり当事者や元ひきこもりの方、働いている人も働けないにいる人も、ひきこもり主婦(主夫)、生きづらさを抱えている方など多様です。 ・ 多くの方は、顔は出さずに「声だけ参加」が多いです。「聞くだけ参加」も途中の入退場も自由です。
活動内容		2020年5月、コロナによる緊急事態宣言の最中、普段から外に出ることや他者との交流に苦手意識を持つ人たちのオンラインによる交流が始まりました。何となく3人から始めたおしゃべり会が、そのうちに仲間が増え、定例化されました。 現在は、毎回40人余りの方に招待メールを送り、数人から10数人で楽しく交流しています。 住んでいる場所に関わらず、気楽に集まり、交流できるオンラインのメリットは、コロナ禍で新たに手に入れた優れたツールの一つです。

### ★特色・アピールポイント

2020年5月、コロナ感染による緊急事態宣言の最中、社会に大きな不安が広がる中で、普段から外に出ることや他者との交流に苦手意識を持つ人たちのオンラインによる交流が始まりました。

何となく3人から始めたおしゃべり会が、そのうちに仲間が増え、定例化されました。現在は、毎回40人余りの方に招待メールを送り、毎回10人前後の方が入れ替わり立ち代わり参加されています。

### ★参加者からのメッセージ

私は、初めのころは、すごく緊張していて、ぎこちなかったと思うし、知らない人と話すのは難しいから、どうも苦手で、実は気が進みませんでした。

でも、回を重ねていくうちに、人って、こんなにも変わるのか!と思うくらい、私も変わったし、周りの皆さんが本当にいい人ばかりで、いつも笑顔になれるんです。続けるうちに、打ち解けていき、人と人の点が線になっていって、繋がりが生まれた様に思います。

