

「よりどころ」当事者会、 メタバース開催を始めました。

誰でも気軽にご参加いただけるように、毎月1回メタバースによる当事者会を始めました。メタバース上ではアバターを使用し、ニックネームで参加することができます。パソコンやスマートフォン、タブレットを利用することで、自宅からでもご参加いただけます。また、ボイスでの交流、チャットのみでの交流、聴くだけなど様々な参加方法があります。



また、メタバースでは生活や仕事についての悩み事を相談できるようになりました。

家族の会 オンライン開催について

家族の会では、毎月1回Zoomによるオンライン開催を行っております。家族の会オンラインは夜間開催としており、日中の会場開催にご参加いただけない方も参加することが可能です。

「よりどころ」開催案内

当事者の会

開催日時 第1・第3月曜日、第2・第4水曜日
(月の週数により変更となる場合があります)
会場開催 13:30~16:00 (事前申込不要)
メタバース開催 15:00~17:00 (要事前申込)

家族の会

開催日時 第2・第4月曜日、第1・第3水曜日
(月の週数により変更となる場合があります)
会場開催 13:30~16:00 (事前申込不要)
Zoom開催 18:00~20:00 (要事前申込)

- ※会場開催は、かでの2・7 (中央区北2条西7丁目)で行っています。
- ※会場・オンラインともに参加費無料・入退室自由・途中参加OKのため、フラツと立ち寄ることができます。
- ※日程・会場については変更になる場合があるため、必ず下記レター・ポスト・フレンド相談ネットワークのホームページをご確認ください。

居場所「よりどころ」に関すること

特定非営利活動法人
レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
〒064-0824 札幌市中央区北4条西26丁目3番2号
URL: <https://letter-post.com/>
TEL: 090-3890-7048
メールアドレス: info@letter-post.com



発行: 札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)
〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目
WEST19 4階
TEL: 011-622-5190
FAX: 011-622-5244



さっぽろ市
02-F04-25-649
R7-2-492

ひきこもり経験のある
当事者スタッフが運営している
居場所

よりどころ

居場所が欲しい…

安心感を大切に
ひとりじゃないよ

いるだけでいい。それが居場所

SAPPORO

「よりどころ」ってなに？

ひきこもりは誰にでも起こりえます。ひきこもること自体は悪い事ではありません。しかし、苦しいことは何かしたいものですね。「よりどころ」は”自分ってひきこもりかな？”と感じる者同士集い、当事者会と家族会は別々に実施しています。

決められたプログラムなどは無く、自由に過ごすことが出来る場所です。それぞれの会には、ひきこもり経験があるピアスタッフがいて、当事者のみで運営されています。



ピアスタッフからひとこと！

参加者の皆さまとゆっくり過ごしたいと思います。
いろいろと不器用ですが、どうぞよろしくをお願いします～

また、当事者の会、家族の会には定期的に札幌市ひきこもり地域支援センターから精神保健福祉士などの資格をもつ専門職員が参加し、必要に応じて個別相談を受け付けます。

当事者の会（会場開催）



当事者会では、ボードゲームをしたり、参加者同士で話したり、1人で過ごしたり、個別で相談をしたりなど、皆さんが好きなように過ごすことができます。遅れて来ても早く帰っても大丈夫です。気軽にご参加ください。

参加者の声

- ・楽しかった。
- ・気持ちが落ち着いて何か楽になりました。
- ・ここが大切な場所になっていて無くならないで欲しいです。
- ・ポジティブに話せた。リアクションがあってよかった。
- ・ここにいる人たちと顔を合わせると気持ちが落ち着く。
- ・ひきこもりの状態について、世間のとらえ方、価値観、家族間でのギャップなどいろいろな話ができとても良かった。
- ・一人で参加してもよかった。

家族の会（会場開催）



前半は話題提供を当事者や家族ピアスタッフ、支援機関から行い、後半は参加者同士で小さなグループとなり、これまでの経験やこれからのこと等、様々な話題で盛り上がります。家族の会にも当事者・家族のピアスタッフが参加しています。

参加者の声

- ・普段は話せないことも、同じ状況の方たちとは話せた。
- ・私たちにとって居場所で、安心できる場所。
- ・充実した時間だった。
- ・ネットで知った情報と違う意見があり来てよかったです。
- ・気持ちを新たにまた暮らします。
- ・本人は心の中でいろいろと葛藤しているのだということに気づかされた。
- ・毎回、他の方のお話を聞くと色々と考えさせられわが身を振り返っています。