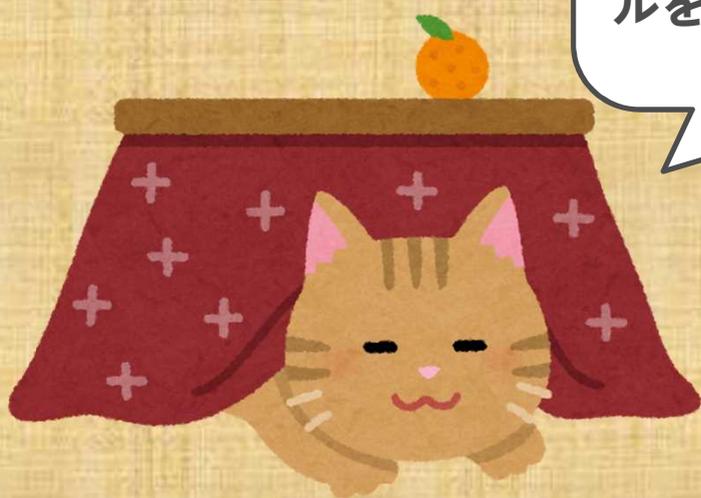


居場所ファイル

自分に合う、ほっとできる
「居場所」に出会えるように、
茨城県内の「居場所」ファイ
ルを作りました。



茨城県精神保健福祉センター

一般社団法人 アイネット

フリースペース・アース

活動場所：しもだて地域交流センター
(アルテリオ・和室)
(住所) 筑西市丙372番地
問合せ先：0296-22-2441



好きな時に来て、
好きな時に帰る…
あなたも
寄ってみませんか?
参加費 無料



人と会うのはちょっと…
誰かと話す練習をしてみたい、でも…
今までと違う自分…
いるのかな……



語ってもいい・・・ただその空間を感じてもいい・・・持参の本を読んでもいい・・・
そんな風を感じる居場所

活動日は?	毎月第一土曜日
対象は?	生き辛さを抱える当事者
どんな活動をしている?	おしゃべり・ボードゲーム・参加者のやりたいことなど
お金は?	無料
参加するには?	予約不要・当日アルテリオへお越しく下さい。
グループからのメッセージ	遅れてきても、途中退席もOK。ご自由にどうぞ!

一般社団法人 アイネット

Iris(アイリス) 女子会

Iris(アイリス) 花言葉に由来し『希望』『信じる心』『よき便り』



オンラインOK・要事前連絡

活動場所: フリースクールminiPlus
(活動場所の住所) 筑西市玉戸1086-5
メガセントラルライアル筑西店2F
問合せ先: 0296-22-2441

グラスペイント



いつ来ても
いつ帰ってもよし
見学だけでもいいよ



傷つきやすい
生き辛い
自立したい
いじめ
トラウマ
人間関係
居場所がほしい
主婦だけど・・・
男性がこわい・・・
いつも不安



ちょこっと、
もぐもぐタイムあり

ようかんは
よう噛んで...



一人で悩んでいませんか?

カードゲーム

同じ悩みを持
っている人と
話したい、
でも話すのが
苦手

シールアート



活動日は?	毎月第3土曜日
対象は?	生き辛さを抱える女性
どんな活動をしている?	クラフト、ボードゲーム、色鉛筆水彩、読書、任天堂switchのゲームで体力づくり、もぐもぐタイムなど
お金は?	無料 (材料費がかかるクラフトの時は参加前にお伝えします)
参加するには?	予約不要 (参加費が必要な時はHPなどでお知らせします) オンラインでの参加もOK (要:事前連絡)
グループからのメッセージ	相手の気持ちに配慮しすぎる繊細さんたちが、女子だけの集まりで心を軽くして身体を整えています。

(認定NPOセンター茨城NPOセンター・ commons) グッジョブセンターみと

毎週水曜日はグッジョブの日!
自由な時間を過ごしていい場所
相談や雑談もできる場所

活動場所: 茨城県水戸市大工町1-2-3
トモスみとビル4階
問合せ先: 029-291-8990



パステル教室

コスモスGirls (ガールズ)
みんなでおしゃべりしながら楽しく過ごす
女性のための集まる場所

2019年10月にスタートした女子会。
メンバーで話し合い、秋の花である「コスモス」をグループ名に入れ
ました!
一層は楽しいコスモスですが、数が増えることで綺麗な花畑ができる
ように、私たちみんなが集まることで、より輝ける場所です。お気軽
にご参加ください!

対 象 女性なら誰でも参加できます

活動日時 毎月第1土曜・第4金曜
13時30分～16時

活動場所 グッジョブセンターみと
水戸市大工町1-2-3 トモスみとビル4階C-1

参加費 1回 300円

参加ルールは、
参加者の意見を否定したり批判しないことです。

おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう♪
特別講師を招いてのイベントや小物製作も予定してい
ます。

ご都合に合わせて、
お気軽にご参加ください♪

グッジョブセンターみと
TEL029-291-8990 FAX

女子会のご案内

活動日は?	毎週水曜日 (年末年始・祝日を除く) 9:00~17:00
対象は?	ひきこもりや不登校、生きにくさを感じている方など 男女問わずどなたでも。年齢制限もありません。
どんな活動をして いる?	本を読む人、絵を描く人、おしゃべりを楽しむ人など 皆さんそれぞれの時間を楽しんでます。色カルタやマ インドフルネスでストレス解消をしたり、歴史館まで 散歩したり、参加したメンバーが決めます。
お金は?	水曜日は無料です。ただし、女子会、親の会、パステ ル、グッジョブおしゃべり食堂は300円。
参加するには?	「グッジョブセンターみと」に電話をしてください。 個別にお話を伺ったり、グッジョブの説明をします。 次回からは予約なしで、自由に参加できます。
グループからの メッセージ	自由な雰囲気です。皆さん、とっても優しいです。

ひきこもり・不登校/つながり・考える鹿行の会 ～集まれば元気・語り合えば勇気！～

ひきこもり・不登校・・・
「なぜうちの子が？」
「この先どうなるの？」
「信じて待ちましょう」と
アドバイスされるが...

活動場所：銚田市中心公民館
(銚田市銚田1444-1)
問合せ先：080-3277-2002 (小林)

とにかく語り合いましょう。そこから(理解と対応)が深まり見えてきます。
まずは一度おいでください。私たちは、ともに語り合える仲間です。

スタッフ①

- ・元ひきこもり経験者
- ・ひきこもりピアサポーター (KHJ全国ひきこもり家族会連合会認定)



不安や心配なことを
お気軽に相談ください

スタッフ②

- ・精神保健福祉士
- ・社会福祉士



もう一つの居場所として、くつろいで楽しんでもらえたら嬉しいです。

スタッフ③

- ・教育カウンセラー
- ・公立中学校相談員
- ・アドラー心理学ELMリーダー (ヒューマンギルド認定)
- ・全国保健室コーチング協議会会員
- ・ひきこもりピアサポーター (KHJ全国ひきこもり家族会連合会認定)



メール情報で判断せず、
我が子を話す(放す・離す)
ことが大切です。



活動日は?	毎月第3日曜日 13:30～16:30 (奇数月には「女子会コーナー」があります)
対象は?	ひきこもり・不登校の当事者及びご家族
どんな活動をしている?	<ul style="list-style-type: none"> ・交流と学習 ・個別面接 ・個別相談 (メールや電話)
お金は?	ご家族：200円 当事者：無料
参加するには?	080-3277-2002 (小林) に電話かショートメールでお問い合わせください。
グループからのメッセージ	ひきこもり・不登校について共に考えていきましょう。「理解」が深まり、適切な「対応」ができます。

認定特定非営利活動法人キドックス

いぬのいえ

キドックス
で待ってる
ワン♪

活動場所: ヒューマンアニマルコミュニ
ティセンターキドックス
(つくば市下広岡1054-5)
問合せ先: 029-846-0661



活動日は?	月曜日～金曜日 10時～15時20分 ※短時間の参加もOKです
対象は?	10代～30代程度の方
どんな活動をしている?	保護犬のお散歩やお手入れ、シェルターや保護犬と出会うカフェのお掃除など、保護犬を幸せにするためにみんなで力を合わせて活動しています。
お金は?	参加方法によって無料～有料まで。詳しくはお問い合わせください。
参加するには?	お電話かメール (info@kidogs.org) にて、初回説明会のご予約をお取りください。
グループからのメッセージ	動物が好きな方向けのコミュニティです。ご自身のペースで活動に参加できますのでご安心ください。

医療法人直志会 地域活動支援センター

きらり

活動場所: メンタルサポートステーションきらり
(大子町大子841)

問合せ先: 0295-72-5933



きらりカフェ

きらり外観



活動日は?	月曜～土曜、10:00～17:00 日曜、祝日は休み
対象は?	10代～80代まで様々
どんな活動をしている?	地域活動支援センターとして(月)～(土)まで開所しています。時間は10:00～17:00です。 フリースペース『きらりカフェ』ではコーヒー、お茶、紅茶を提供しています(コーヒーは1日1杯)。 その他、曜日毎にプログラムを開催しています。 (水)音楽サークル (第2, 4) (水)地域清掃 (第4) (金)運動・卓球サークル (毎週)
お金は?	施設利用料として1日100円
参加するには?	電話相談でも来所相談でも大丈夫です。 「初めてなんですけど…」とお声かけください。 施設について説明をさせていただきます。
グループからのメッセージ	フリースペースではゆったりのんびり過ごせます。 話すもよし、本を読むもよし、うたた寝するもよしです。 『居場所』として是非ご利用ください。

ピアカウンセリング むいむい

活動場所： お問い合わせください

問合せ先： <https://muimui90.webnode.jp/>



活動日は?	不定 (おおよそ月1回)
対象は?	・生きづらさを感じたりしている方 ・それを支えるご家族の方
どんな活動をしている?	・グループカウンセリング ・個人カウンセリング ・フリートーク
お金は?	1回500円 個人カウンセリング：有料
参加するには?	ホームページからお問い合わせください。
グループからのメッセージ	話を聴き合う会です。

NPO法人茨城居場所研究会 いばいばブックカフェ



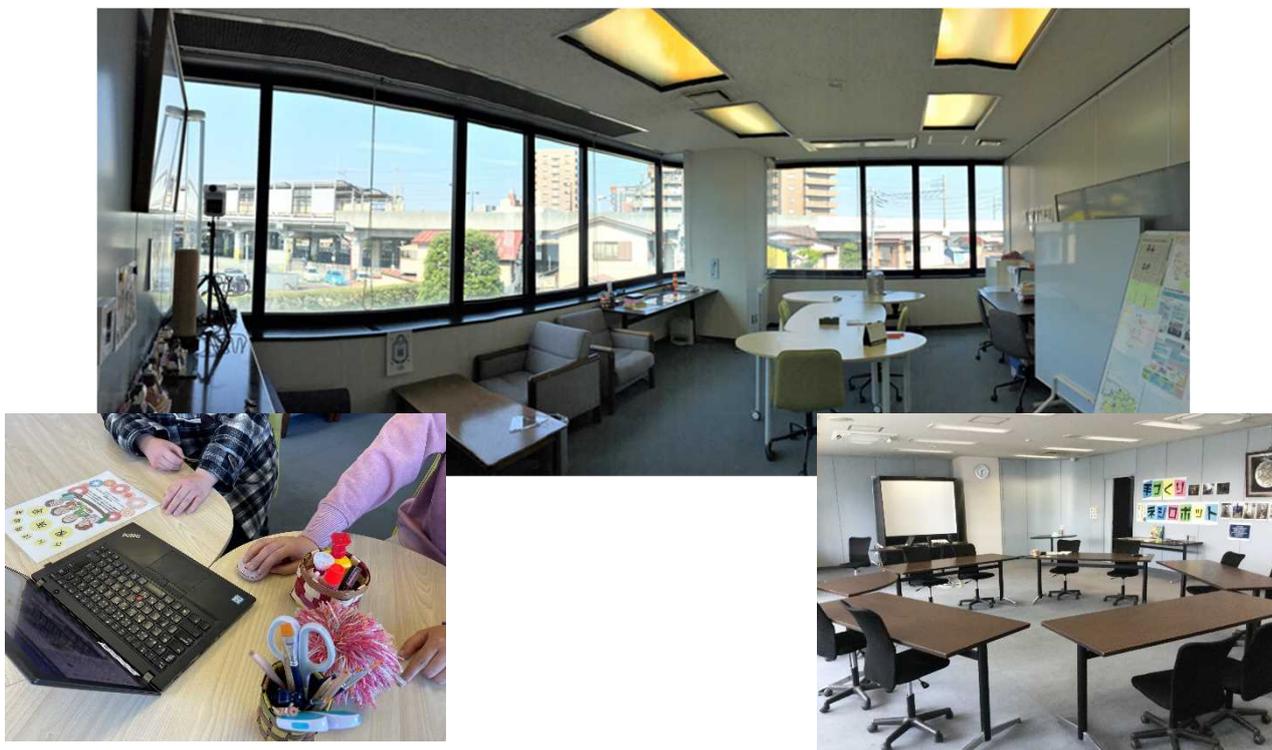
活動場所：日立市・高萩市・北茨城市の
交流センターなど
問合せ先：ib.ibasho@gmail
Facebook, Instagram, Twitterなど



活動日は？	毎月末、平日の夜（18時くらいから2時間程度）開催しています。SNS（Facebook, Instagram, Twitter, LINE）等で発信しています。ぜひ、チェックしてください。
対象は？	ひきこもりがちな若者を中心に、人とのつながりや居場所を必要とされている方
どんな活動をしている？	お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、本を読んだり、ゲームをしたり...それぞれ思い思いに過ごしています。参加されている方の希望をもとに、調理をしたり、お仕事体験をしたり、釣りに行ったりすることもあります。
お金は？	100～500円（こどもや経済的に余裕がない方は無料）
参加するには？	はじめての方は、メール等で事前にご連絡ください。
グループからのメッセージ	ゆったりゆるゆると過ごす居場所です。心理や福祉の分野で働いているスタッフもいるので、情報提供やサポートも出来るかも？

株式会社サンオーコミュニケーションズ さんぽ相談室

活動場所: 株式会社サンオーコミュニケーションズ
古河市本町4丁目2-27
問合せ先: 090-3407-9599



活動日は?	毎週水曜日 (年末年始・祝日をのぞく) 10:00~12:00、14:00-16:00 ※時間内出入り自由, 短時間の参加もOKです。
対象は?	小・中学生から65歳まで。英語でも対応可能。
どんな活動をしている?	おしゃべり、動画・映画鑑賞、ボッチャ、絵本読み、ぼーっと時間つぶし、ヨガ等。何をするかは参加する皆さんと相談しながら決めたいです。
お金は?	無料です。
参加するには?	お電話下さい。参加の前に個別でお話をお聞きします。
グループからのメッセージ	誰かとおしゃべりするのもよし、何かに集中するのもよし。自由な雰囲気です。

NPO法人若年者社会参加普及協会アストリンク

1)アストリンクの日 2)ひたちゃかい

活動場所: アストリンク・日立市福祉プラザ
 (つくば市二の宮1-2-2・日立市会瀬町4丁目9-13)
 問合せ先: 080-1018-7670



活動日は?	1) 毎月第一日曜日 9:00~12:00、17:00~19:00 2) 毎月第二金曜日 14:00~16:00
対象は?	不登校・ひきこもり・ニート問題に関する理解のある人
どんな活動をしている?	おしゃべり、ボードゲーム、ギターなど。 社会資源、支援などの情報交換。体験談の共有。
お金は?	無料です
参加するには?	電話連絡をいただければご説明をします。 見学はお断りしています。参加者は大歓迎です。
グループからのメッセージ	この社会はあなたが感じているように 冷たく 厳しく つらいものかもしれない それでも この社会はあなたが考えているよりも ずっとずっと楽しく優しく もっともっと温かいものです そして少しでも動けたら あなたを必要としてくれる場所 行動を喜んでくれる人が そこにあります

かすみがうら市社会福祉協議会

フリースペース「フラット」

活動場所: かすみがうらウエルネスプラ
ザ2階201号室
(かすみがうら市宍倉5462)
問合せ先: 029-898-2527



活動日は?	毎月第4土曜日 13:30~16:00 ※イベント等により開催日時が変更 となる場合がございます。 ※時間内出入り自由
対象は?	ひきこもり状態にある方とその家族 (年齢不問)
どんな活動をして いる?	談笑や小物作り、パソコン教室、各イベント (クリスマス 会やBBQ等) の開催を参加者と相談をし開催しており ます。
お金は?	無料です。
参加するには?	予約等は必要ありません。 電話にて「フリースペース「フラット」に参加したいの ですが・・・」とご連絡いただければ開催日時等をお知 らせいたしますので当日お越しください。
グループからの メッセージ	フレンドリーなスタッフが対応いたします。 ぜひ「フラット」お立ち寄りください。 参加をお待ちしております。

水戸市保健所 ひきこもり者の居場所づくり事業 ぶらんけっと～当事者の居場所～

活動場所：水戸市保健所
(水戸市笠原町993番地の13)
問合せ先：029-243-7315



参加者がトランプを楽しんでいる様子です。



保健所でゲームや卓球等を行っています。



調理実習で作ったカップケーキです。美味しくできました！

活動日は？	毎月第2, 4水曜日 13:30～15:00
対象は？	<ul style="list-style-type: none"> ・水戸市にお住まいの方 ・外出したいけれど、人の多いところは緊張する方 ・部屋から出て、少しずつ社会に出る練習をしたい方 ・人と話すのは苦手だけど、誰かと交流したい方 等
どんな活動をしている？	スポーツ、ウォーキング、カードゲーム、調理実習等の活動をしています。居場所なので、活動に参加せず自由に過ごすだけでも結構です。活動内容は、参加者内で相談して決めています。
お金は？	参加費は無料ですが、調理実習等で数百円程度実費がかかります。
参加するには？	水戸市保健所に電話で、ぶらんけっとに参加したいとお伝えください。参加の前に個別でお話を聞きます。見学の希望も受付けていますので、興味がある方はぜひご相談下さい！
グループからのメッセージ	年齢も様々で、緊張せずに参加できます。定期的に人に会い、楽しく活動できます！

茨城県精神保健福祉センター 思春期グループ ソフトボイルドエッグ

活動場所: 茨城県精神保健福祉センター
(水戸市笠原町993-2)
問合せ先: 029-243-2870

精神保健福祉センターの3階
の部屋で活動しています⇒



⇒活動で使うゲームです。



活動日は?	毎週水曜日 (年末年始・祝日をのぞく) 14:00~15:30 ※時間内出入り自由, 短時間の参加もOKです。
対象は?	だいたい13歳から25歳くらいの方
どんな活動をしている?	ボードゲーム, 軽いスポーツ, 季節のイベント等。 何をするかは, 参加者と相談しながら決めることが多いです。
お金は?	無料です
参加するには?	精神保健福祉センターに電話して「ソフトボイルドエッグのことを知りたいんですが...」等, お話してください。 グループの担当者につながります。グループ参加の前に, 個別でお話を聞きます。
グループからのメッセージ	穏やかなメンバーなので, 緊張しなくても大丈夫です。