

休むことも次への一歩

ただひと息をつける居場所

ひきこもりで悩む方へ

ひきこもりとは、外に出たり、学校や仕事に行ったりすることが難しくなり、家の中で過ごす時間が長くなっている状態をいいます。その理由はさまざまで、人間関係の悩みや、学校仕事のストレスなどが大きく影響しています。

焦らず、安心して話せる場所を見つけて、心が回復への第一歩。今回は、悩みを抱える当事者やご家族が気軽に相談できる「居場所」を紹介します。少しずつでも外に出られるように、周りの人たちが温かく支えていくことが大切です。



高石にある居場所

リムカフェ

スタッフにいつでも相談ができるカフェです。ひきこもりの方を支えるご家族のための座談会も実施しています。

日時 火曜日～土曜日
11:00～16:00

場所 羽衣1-6-33

問合先 児友館

☎(242)4035



どんなところがSNSから覗いてみてね。



Q.どんな人が利用できる？
A.こどもから大人まで誰でも利用できます。
日々の生活に、悩みや辛さを抱えているとき、職場や学校、家以外の過ごす場所が欲しいときなど、利用したいときに気軽ににお越しください。

大阪虹の会

ひきこもりのご家族を支援しています。毎週のフリースペースや、メール、オンラインの相談を受け付けています。(利用料金が必要な場合があります。)

日時 毎週火曜日・木曜日13:00～16:00

場所 加茂1-13-26

問合先 大阪虹の会 ☎(265)2021

osakanijinokai@gmail.com



こども道草の部屋

学校に行っていないなくても「つながる・みまもる」居場所です。保護者の方からのご相談、お話も受け付けています。また、ボクシングジム内では平日日中にランニング等の軽運動ができます。

日時 インスタグラムをご確認ください。

場所 西取石8-8-39

問合先 こども夢教室 ☎090(7370)2141



たねまき+

心が苦しいとき、家に居づらいとき、読書などをしながら、自由に過ごせるみんなの居場所です。

日時 毎月第2水曜日
14:00～17:00

場所 綾園4-5-28ふれあいゾーン内

問合先 明日架 ☎(268)8702



あみだな

ひきこもりで悩むご家族が、気軽に対話できる少数制のフリースペースです。当日参加もOKですが、できるだけ事前にお申し込みください。

日時 毎月第2水曜日14:00～16:00
(受付/13:45から)

場所 コミュニティセンター(3階)

申込・問合先 あみだな

izu.amidana@gmail.com



問合先 社会福祉協議会 ☎(248)2667

校内教育支援ルーム

登校が難しいなど、学校生活に不安を抱える児童生徒の安心できる居場所となり、学校とのつながりを支援しています。各教室の授業をオンラインでつなぐほか、それぞれの状況や個別のニーズに応じた学習支援や相談支援も行っています。



令和7年度からは市内各小学校へ拡充予定です。
問合先 学校教育課 ☎(275)6434

教育支援センター 「つれづれ教室」

学校に行きたくても行くことができないこどもたちに対して、自立をめざした支援や登校支援等を実施する教室です。学校のある時間に学習や交流活動を行います。



場所・問合先 市立教育研究センター
☎(262)7005

利用のQ & A

Q.いつ通うことになりますか

A.月・火・木・金曜日の午前10時～午後2時が基本ですが、本人の状況等に応じた対応も可能です。水曜日には「チャレンジ登校日」を設定し、登校支援を実施しています。

Q.活動内容は?

A.学習(在籍校の学習課題等)や、交流活動(カードゲームや卓球等)を行っています。

Q.入室すると転校したことになる?

A.転校扱いにはなりません。在籍校と連携しながら支援するので、いつでも在籍校に登校することができます。

教室以外にもこどもの居場所があったんだ!



Q.何から始めればいい?
A.小さな目標を設定してみましょう。
「窓を開けてみる」「コンビニで好きなものを買ってみる」など、何でも良いので、自分のペースで小さなことから始めてみましょう。

ひきこもり講演会 3月18日(火)

ひきこもりの方やそのご家族、支援者の方向けの講演会です。同じ悩みを持つ方々と共有しながら安心できる居場所を見つけてみませんか。講演会のみ、座談会のみ等、一部プログラムのみの参加も可能です。

プログラム

①講演会「家族ができることとその事例」

13:30～15:00(開場/13:00)

②座談会「いいっぱなし、ききっぱなし」

15:15～16:15

ひきこもりの体験談からご本人の気持ちを考えます。

③フリートーク会

16:15～16:45

思い思いにお話をして、交流を深めましょう。



場所 アプラたかいし(3階) 料金 無料

申込・問合先 3月14日までに社会福祉協議会

☎(248)2667へ電話、窓口、またはWeb申込



電話での相談窓口

大阪府ひきこもり 地域支援センター ひきこもり専門電話相談 ☎06(6697)2890	ご本人・ご家族のための電話相談窓口
福祉の総合相談 ☎(261)3656	いきいき地域支援員(コミュニティソーシャルワーカー)へ福祉に関する相談ができます。
ホットライン高石 ☎(262)9400	少年に関するあらゆる問題を電話相談できます。

居場所・相談先があることを知ってほしい
ひきこもりの当事者・ご家族の方の相談・支援を行っています。
外に出られなくなってしまう時、今すぐ解決することは難しいですが、関わり続けること、いざという時の相談先を知っていることが大事です。
10人なら10通りの居場所があり、家以外で居心地が良いと思える居場所があること、社会とのつながりを得られることが大切だと思います。
「太く短くではなく、細く長く、ご本人のタイミングに合わせて」この言葉を大切にしながら、日々、相談に向き合っています。



社会福祉協議会
松谷さん