

Q&A

Q. うつ病と診断されて、精神科に通っています。支援プログラムを受けることはできますか？

A. 「ひだまり」には、精神科に精通した看護師がいるので安心して通っていただけますが、可能であれば、主治医の意見も聞いてください。

Q. 子どもに“居場所”をすすめています。なかなか1歩を踏み出せません。

A. まずはご家族が相談にいらしてみませんか？家族だけで抱え込まずに、臨床心理士と一緒に、次のアプローチを考えましょう。

心理カウンセリングのご案内

「ほっといい場所 ひだまり」では、臨床心理士が個別にお話をうかがい、新しい1歩が踏み出しやすくなるよう、こころに寄り添います。プログラムに参加しながらのカウンセリングも効果的です。

「ひだまりでやっていることをちょっと聞いてみたい」
「話したいことがまとまっていない」

こんな気持ちをお持ちの方でも大丈夫です。
まずはお問い合わせください。

- 会員(50分) 6,000円
- 非会員(50分) 10,000円

お問い合わせ

TEL 03-5413-6661

名称 ほっといい場所 ひだまり
運営団体 NPO法人CNSネットワーク協議会
http://www.cns-net.or.jp

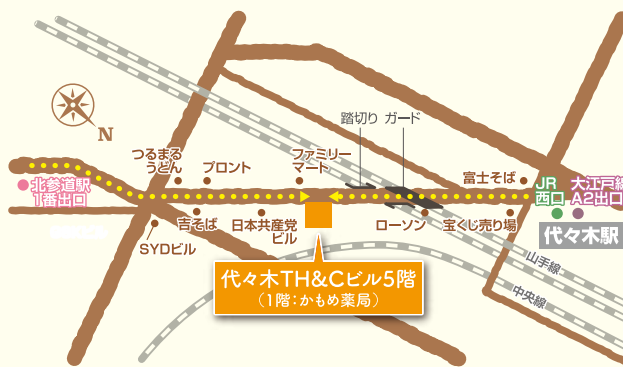
所在地 〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11
代々木TH&Cビル5階、6階

受付時間 月曜日～金曜日 9:30～18:30 ※年末年始、祝日を除く
E-mail query@cns-net.or.jp

ほっといい場所
ひだまり



<http://hidamari.cns-net.or.jp>



交通案内

- JR山手線・都営大江戸線「代々木」駅下車、徒歩3分
- 東京メトロ副都心線「北参道」駅下車、徒歩5分

ひきこもり等で悩む方のための
“居場所”

ほっといい場所
ひだまり

ひとりで悩んだり、家族だけで抱え込まないで、
まずは相談してみませんか？

無料相談受付中！



NPO法人 CNSネットワーク協議会



ほっといい場所 ひだまりは、安心して通える、あなたの“居場所”です。

「ほっといい場所 ひだまり」とは？

自宅以外で、安心して過ごせる“居場所”です。

「ひだまり」は、ひきこもり等の状態にある方が、自宅以外で人目を気にせず、安心して過ごすための“居場所”です。あなたと一緒に悩んで考えて、ゆっくりと、あなたの目標や、やりたいことをサポートします。

少しずつ前へ進むための準備をする“居場所”です。

ここを専門とする医療スタッフと一緒に、こちらのトレーニングができます。自分の考え方やクセを理解して、生きやすい方法を考えていきます。

「ひだまり」の特長

こころを専門にする
医療スタッフによる支援

医師との連携

通いやすく、
きれいな居場所

「ひだまり」は、看護師、保健師、臨床心理士など、こころを専門にする医療スタッフが常駐して、支援にあたります。看護師がいることで、生活に密着した問題の相談にも応じられます。同じビル内にあるメンタルクリニックの医師が、協力医として近くにいるので安心です。

支援プログラム

本人支援

時間	月	火	水	木	金
10:00 12:30	面談・相談	🏠	面談・相談	🏠	面談・相談
13:30 15:00	ワークプログラム (SST含む)	🏠	メンタル トレーニング	🏠	ワークプログラム (SST含む)

※女性の居場所「ふわり」の開催日は、ホームページでお知らせします。

メンタルトレーニング

水曜日 13:30~15:00

認知行動療法を取り入れたプログラムです。自分の考え方のクセを知り、心が軽くなる考え方を取り入れます。

こんな方に
・強いストレスを感じやすい方
・感情のコントロールができるようになりたい方

ワークプログラム

月曜日・金曜日 13:30~15:00

SST(ソーシャルスキルトレーニング)や作業療法を取り入れたプログラムです。

こんな方に
・上手に人と接することができるようになりたい方
・まずは集団の中で何かを始めてみたい方

女性の居場所「ふわり」

参加者、スタッフともに女性だけの居場所です。手作業をしたり、おしゃべりをしながら過ごします。

こんな方に
・まずは女性だけのグループで安心したい方
・女性ならではの悩みを共有したい方

家族支援

家族会

月2回

ひきこもりへの理解を深める「家族会」や、同じ悩みを抱えるご家族同士が交流する「ひだまりCafe」があります。

入会の流れ

- 1 お問い合わせ**
お電話またはWEBからお問い合わせ
☎ 03-5413-6661
受付時間:月曜日~金曜日 9:30~18:30(年末年始・祝日を除く)
🌐 <http://hidamari.cns-net.or.jp>
 - 2 ご相談(無料)**
本人の状況などをうかがいながら、支援内容をご説明します。家族のみのご相談もお受けします。
 - 3 お申込**
支援内容や趣旨をご理解いただき、入会になります。
 - 4 事前面談**
看護師または臨床心理士が、本人とご家族のお話を丁寧にお聴きして、その方にあった支援プランを一緒に考えます。
- Start!** まずは、1歩を踏み出してみませんか？
一緒に取り組んでいきましょう!

利用料金(税込)

- 入会金(事前面談込) 20,000円
- 居場所利用料(月額)
 - ・週1回(月4回) 12,000円
 - ・フリーコース※ 25,000円
- 面談・相談料
 - ・初回相談 無料
 - ・会員(50分) 6,000円
 - ・非会員(50分) 10,000円
- 家族支援
 - ・家族会 3,000円
 - ・ひだまりCafe 500円

※フリーコースは、どのプログラムにも制限なくご参加いただけます。