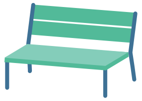
第2章 自分らしく居られるところを探してみよう



居場所ひろば

様々な居場所について知りたい方へ

自分の部屋は、自分だけの空間で安心できる場所だと思います。

自分の部屋から出てみよう、足を一歩踏み出して外の世界をのぞいでみようと思ったとき、安心して行ける場所はどこになるでしょうか。

自分の部屋と同じくらい安心できる場所、というのは難しいかもしれませんが、安心できる、自分らしくいられる、緊張することなく自分を表現できる、そんな場所のことかもしれません。

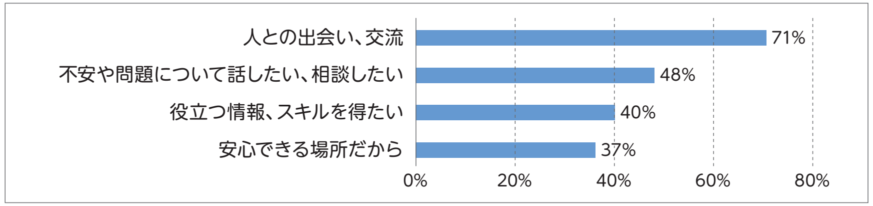
文京区内には、ひきこもり状態にある方や家族のための居場所があります。また、ひきこもり支援センターでは居場所の情報のご提供や居場所への付き添いも行っています。

「居場所」とは　「ひきこもり」笑顔への一歩（東京都）より

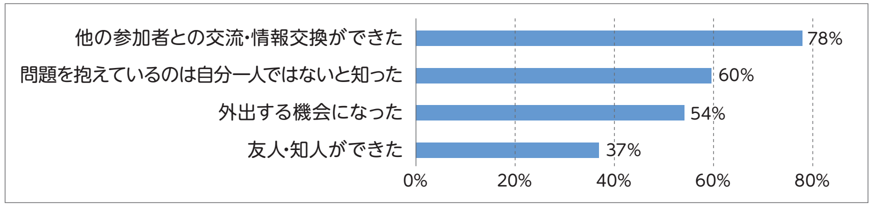
① ひきこもりながら、出かけていける場所、居てもいい場所
② 人づきあいが苦手でも他者と居られる不安の少ない場所
③ 就労や自立などの目的がなく、変化を促す場所ではないこと
※相談場所も、その人にとって「他者と居られる場所」のひとつになる。

居場所の利用者アンケート(回答者数:186名 複数回答あり)

居場所に参加した理由



居場所に参加して満足したこと



「居場所づくりの実践事例集」（KHJ全国ひきこもり家族会連合会）より

ひきこもりの方のための居場所

茗荷谷クラブが運営している居場所

茗荷谷クラブではご本人の「マイペース・マイスペース」が尊重されるように、様々な居場所活動を実施しています。ご自身なりの居心地のよい人との距離感を持ちながら、つながりを持つ活動を行っています。

茗荷谷クラブの居場所（STEP 事業 居場所）※は登録が必要ですが、次の居場所はメンバー登録をしなくても単発で参加できます。

ゆったりカフェレオン

当事者・専門家・地域住民など、いろいろなバックグラウンドを持っている人たちが肩書を気にせずにゆるくつながりを持てるような場所です。毎回ちがったイベントを通して、人とつながったり、一人でホッとしたりできます。

よつば庵

40歳以上の方を対象に、生きづらさや困難を抱えた方がお互いの趣味のこと、生活のこと、働くことなどを語り合う場です。

女子会（女性限定）

茗荷谷クラブのメンバーの方以外でも女性の方であればご参加いただけます。みんなでお菓子やお料理を作ったり、フリーテーマでお茶会をしています。

開設場所・連絡先：茗荷谷クラブ

文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル2階
☎03-3941-1613　メール　bunkyo@skc-net.or.jp

※茗荷谷クラブは、STEP 事業（居場所）を受託しています。上記の居場所の他、登録制の居場所もあります。文京区民は居場所利用に関わる参加費の補助があります。

女性自認の当事者やその家族が安心して話せる場

ひきこもり UX 会議が運営している交流する場

ひきこもり UX 女子会、つながる待合室は、文京区が他自治体と広域連携事業として主催しています。運営はひきこもり UX 会議が行っています。

ひきこもりUX女子会

ひきこもり状態にあったり、様々な生きづらさを抱えている女性自認の人を対象にした当事者会です。2部構成で、前半はひきこもり経験者による体験談を聞き、後半は当事者・経験者だけで対話交流をします。一般社団法人ひきこもり UX 会議が 2016年6月から開催しており、2024年3月までに全国各地で170回以上開催し、のべ5千人以上の方々が参加しています。

文京区ほか、東京都内の自治体や社会福祉協議会が協力して主催しています。文京区で実施する会については、ひきこもり支援センターのホームページなどで案内しています。

つながる待合室

ひきこもり状態の家族がいる、ひきこもり支援に携わっている、ひきこもりに関心があるなど、様々な立場、年齢の人の交流会です。ひきこもり UX 女子会の後半（第2部）と同時開催しています。

一般社団法人ひきこもりUX会議

ひきこもり、不登校、発達障害、性的マイノリティの当事者・経験者が立ち上げた団体。自分の人生をデザインできる社会の実現を目指して様々な活動を行っています。

誰でも立ち寄れる居場所

生活あんしん拠点サロン

障害のある方や地域の人々が気軽に
立ち寄れて交流できる場所です。

富坂生活あんしん拠点サロン

一休みしたいときなど、どなたでも気軽にお立ち寄りいただける場所です。
ご来所お待ちしております。

運　　営	文京区富坂地区地域生活支援拠点
所 在 地	文京区千石1-15-5 千石文化苑ビル101
アクセス	都営三田線 千石駅A2出口より 徒歩3分
開 所 日	10：00～17：30 月～金曜（年末年始および土日祝日は除く）
利用方法	事前申し込み不要、イベント開催の際は申し込み
連 絡 先	☎03-5810-1530
e-mail	tomisaka@kyoten-bunkyo.jp

大塚生活あんしん拠点サロン

誰もが気軽に立ち寄れる場所です。ぜひご利用ください。

運　　営	文京区大塚地区地域生活支援拠点
所 在 地	文京区水道2-3-17 グラングスト文京101
アクセス	東京メトロ有楽町線 江戸川橋駅より 徒歩10分
開 所 日	10：00～17：30 月～金曜（年末年始および土日祝日は除く）
利用方法	事前申し込み不要、イベント開催の際は申し込み
連 絡 先	☎03-6801-5216
e-mail	otsuka@kyoten-bunkyo.jp

本富士生活あんしん拠点サロン

本富士地区にお家からの外出先のスペースを作っています。外出先の一つとして考えてもらえると幸いです。

運　　営	文京区本富士地区地域生活支援拠点
所 在 地	文京区本郷2-21-3 青木ビル1階
アクセス	東京メトロ丸ノ内線 本郷三丁目駅より 徒歩5分
開 所 日	10：00～17：30 月～金曜（年末年始および土日祝日は除く）
利用方法	事前予約制
連 絡 先	☎03-3868-3033
e-mail	motofuji@kyoten-bunkyo.jp

ふらっとだんござか（駒込生活あんしん拠点サロン）

名前の通り、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。
コーヒーや紅茶を飲みながらゆったり過ごすことができます。

運　　営	文京区駒込地区地域生活支援拠点
所 在 地	文京区千駄木 5-2-19 吉田ビル1F
アクセス	東京メトロ千代田線 千駄木駅1番出口より 徒歩5分
開 所 日	毎週月･木曜 10：00 ～ 15：00（祝日は除く）
利用方法	予約不要、匿名不可
連 絡 先	☎03-5832-9720
e-mail	komagome@kyoten-bunkyo.jp

地域生活あんしん拠点とは

「地域生活あんしん拠点」は、障害者の重度化･高齢化や親亡き後を見据え、障害者が住み慣れた地域で生活を続けるために、地域全体で支えるサービス提供体制を構築することを目指す機関です。

地域のボランティアが運営している居場所

令和6年9月時点の情報です。

文京区内には、空きスペースや空き家を活用した常設の場所で、多世代の人々が集うことのできる居場所がたくさんあります。そこでの交流を通じて、誰もが地域で孤立することなく安心した生活を送れることを目指しています。

問い合わせ ☎03-5800-2942
文京区社会福祉協議会地域福祉推進係

風のやすみば

子どもから高齢者までおいしい飲み物を飲みながら集える居場所です！ コミュニティカフェ、フレイル予防体操、ボードゲームを通した多世代交流をしています。
所在地　千石4-5-2-101　開館日　月～水曜 11:30～13:30

氷川下つゆくさ荘

淹れたてのコーヒーを飲みながら一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ コミュニティカフェ、ピアノ演奏、パンの日、フレイル予防体操、アート活動、子ども食堂など
所在地　千石3-3-7
開館日　文京区社会福祉協議会「福祉マップ」のカレンダー参照

しゃべり間処（ましょ）かづさや

“おしゃべり”を重ねて親しくなっていく居場所です。お茶を飲みながら、どなたでも気軽に“しゃべりましょ！”おしゃべり、体操、折り紙、カーレットなど
所在地　大塚6-18-1　開館日　火曜 10:00～16:00 水･木曜 10:00～12:30

こまじいのうち

赤ちゃんからお年寄りの“みんなの居場所”です。みなさまのお越しをお待ちしています！ 高齢者向けのプログラム、脳トレ麻雀教室、スマホ教室、子育て中のお母さん方の育児相談など
所在地　本駒込5-11-4　開館日　火～金曜 10:00～15:00

坂下テラス

誰でも利用することのできる“まちの縁側”です。お気軽にお越しください！ おしゃべりや休憩、晴れの日バザー、看護師による健康茶話会、麻雀教室、小中高生の学習支援など
所在地　千駄木3-45-4　開館日　火･水曜 10:30～15:00

動坂テラス

まちの交番、誰でも立ち寄れる、あるといいなこんな居場所、楽しくお話しましょう！ 地域の交流イベント、茶話会、相談、学習支援、子どもの遊び場、朗読会、まちの保健室、絵本の会、散歩の休憩、子ども食堂など
所在地　本駒込4-21-7
開館日　月～土曜 13:00～17:00 ※祝祭日を除く 不定休あり

こびなたぼっこ※

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、好きなことをしたり、どなたでも自由に過ごせます！ お茶、おしゃべり、編み物、読書、ウォーキング、フラワーアレンジメント、健康麻雀など
所在地　小日向1-18-22　開館日　Facebookを参照

Reなでしこ元町

地域の方で交流や情報交換をして、たくさんのつながりをつくることができる居場所です！ 介護予防活動や血圧測定･健康相談、よろず相談、カラーワークなど
所在地　本郷2-4-1倉田ビル101　開館日　Facebookを参照

ぶんたね こいしか和

「なにかがある、誰かがいる」をコンセプトに誰でも集える地域の居場所です！ カフェとサロン（フレイル予防体操、ヨガ、脳トレ、手芸、絵本の読み聞かせ、絵手紙、歌と楽器演奏、詩の朗読、子ども食堂など）
所在地　小石川3-8-16　開館日　月～金曜 10:00～18:00 土曜 11:00～15:00

ワークスペースさきちゃんち

ここに来ればあそぶ･まなぶ･くつろぐ･つくる･たべる･ワークができる居場所です！ おしゃべり、フレイル予防、本の貸出、手芸木工、保健室カフェ、哲学カフェ、自作物の展示販売、ピアサポート、車椅子の貸出、季節のバザー、パン販売など
所在地　白山2-13-6-1F　開館日　ホームページ参照

ネットのなかの居場所

居場所は、リアルな（物理的な）ところに限りません。ネットのなかにも様々な居場所があります。最近では、ひきこもり状態の方のためのオンライン居場所が多くの地域で立ち上がってきています。また、オンラインゲームや SNS、ネットコミュニティなどにおいて交流している人も多いと思いますが、それらも「居場所」といえるのではないでしょうか。

ひきこもりVOICE STATION（厚生労働省）

厚生労働省が運営する、全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声をみんなにシェアする WEB コミュニティー。経験者や家族、支援者からのメッセージ動画、チャットボットを利用した情報チェックコーナーなどがあります。
※令和６年９月時点の情報です。

メタバース居場所

インターネット上に構築された仮想空間である「メタバース」を活用した居場所です。メタバース空間のなかで当事者同士や相談員と会話ができます。主に、自治体やひきこもり支援を行っている団体などが主催しています。
※自治体による事業は、その地域の住民のみが参加できるなどの条件があります。

みんなでひきこもりラジオ（NHK）

ネットの居場所ではありませんが、テレビやラジオの番組のなかに、ひきこもりの方向けのものがあります。NHK の「みんなでひきこもりラジオ」は、毎月１回、１つのテーマについて、ひきこもり当事者の方々から送られたメッセージをもとに作られる番組です。
NHK ラジオ第１　毎月最終金曜 午後８時05分から放送されています。
※令和６年９月時点の情報です。

その他の居場所

自宅以外の場所で、“周りには知らない人もいるけれど落ち着いて過ごせる空間”があるとよいですね。読書が好きな方にとっては図書館や町のなかの書店でしょうか。公園のベンチに座って、風に吹かれながら季節を感じて過ごすのもよいかもしれません。お気に入りのカフェのお気に入りの席というのも自分にとっての居場所のひとつといえるでしょう。

文京区立図書館

文京区には、全部で 10 館の図書館（室）があります。音楽資料が多くレコードの試聴室がある小石川図書館や毎月映画会を開催している千石図書館などがありますので、自宅近くの図書館に限らず、各館の特色から選んでみてもよいですね。

文京区立図書館のホームページ
各図書館の開館時間・休館日、資料収集の担当分野などが掲載されています。

文京区立公園

文京区立公園は 46 あります。
春は桜、夏には池や滝、秋は紅葉、冬は雪吊り…季節ごとの自然に触れられる空間です。

文京区立公園のホームページ