

相談

<ご本人やご家族が相談できます>

ひきこもりの方、ご家族の方へ継続的な相談・カウンセリングを行います。臨床心理士、精神保健福祉士等が助言、カウンセリングを行います。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

- ◆ 電話相談…30分程度(年間12回まで無料)
- ◆ 来所相談…50分程度(年間15回まで無料)
- ◆ メール相談…無料(年間1回のみ)
- ◆ 必要に応じて訪問相談も行います。(年間12回まで無料)
※年間利用回数が上記の回数を超えた場合は有料となります

□ 対象の方

ひきこもり等の状態にある区内在住の義務教育終了後の全年齢の方とその家族等

居場所

<3つのスペース：利用登録後にご利用いただけます>

	 ほっとスペース	 SSTスペース	ゆったりスペース
対象	生きづらさや困難をかかえたご本人		
目的	みんなで一緒に過ごしながらか、ほっと息をつけるための居場所です。	SSTとは他人と上手くコミュニケーションを取って、良い関係を築くためのスキルを学ぶトレーニング方法です。	ゆったりスペースは、「夜の居場所」です。みんなでおしゃべりを楽しむフリータイム。
活動	水曜午前は、「フリータイム」。室内でゲームやおしゃべり、近所のカフェでお茶、軽いスポーツなど 金曜午後は、「プログラムタイム」。コミュニケーションワークやレクリエーションなどを行っています	水曜日の午後はSST（ソーシャルスキルトレーニング）に関連したプログラムを行います。 金曜日の午後はみんなでおしゃべりやスポーツ、ゲームなどを自由に楽しむフリータイムです。	みんなでワイワイと話すこともあれば、いっぴりに分かれることもあります。のんびりとお話したり、ゲームを持ち寄ってアツい対戦をしたり、何となく周りの話を聞いたり、自由に過ごします。
活動日・時間	水曜日の午前（10:30～12:30） 金曜日の午後（14:00～16:30）	水曜日の午後（14:00～16:30） 金曜日の午前（10:30～12:30）	月曜日の夜間（18:30～20:30） 月2回

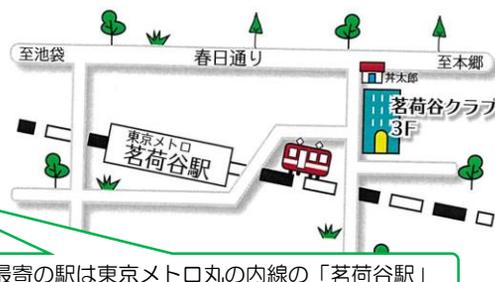
ご利用にあたっては「ほっとスペース」「SSTグループ」「ゆったりスペース」の3つのグループのいずれかにご見学の上、所属（利用登録）をお願いしております。

□ 登録費用 初回利用月から3回目利用月まで無料（4回目利用月以降 月額12,000円）

※なお費用は利用月のみ発生します。利用していない月の費用は発生しません。

申込・問合せ 青少年健康センター茗荷谷クラブ

電話番号 03-3941-1613
 メール club.myoga@gmail.com
 住所 東京都文京区小日向4-5-8
 三軒町ビル306
 開設時間 月～土 10:00～19:00



文京区では「STEP」ひきこもり等自立支援事業を公益社団法人青少年健康センター茗荷谷クラブに委託しています。事業の対象者は義務教育終了後全年齢の文京区民の方となります。

居場所 <3つのコミュニティ：登録せずにご利用いただけます>

	よつば庵  	女子会  	ゆったり カフェレオン  
対象	40歳以上の生きづらさや困難をかかえたご本人	生きづらさや困難をかかえた女性ご本人	生きづらさや困難をかかえたご本人
目的	よつば庵は40歳以上の生きづらさや困難を抱えた方がお互いの近況、趣味、生活、働くこと、困っていることなどを語り合う場です。	おしゃべりを楽しむお茶会、簡単な料理やアクセサリー作りなど、女子会ならではのテーマで活動しています。	手軽なゲームや雑談。そして一番奥のエリアではおしゃべりを中心に過ごしています。
活動	調理日⇒鍋等の料理を参加者と一緒に作り、食べつつ交流し、片付けます。 調理なしの日⇒食事を買うなどし、食べつつ交流します。	おしゃべりを基本として集まる会です。回によって内容が異なりますので詳細は上記QRコードよりご確認ください。	カフェ形式の居場所。手軽なゲームや雑談。回によって内容が異なりますので詳細は上記QRコードよりご確認ください。
活動日	4月 6日 調理あり 6月 8日 調理なし 8月 3日 調理あり 9月 7日 調理なし 11月 2日 調理あり 2026年1月 25日 調理なし 2026年 3月 8日 調理あり 原則日曜日の実施です。 調理あり・なしの隔月の実施です。	4月 28日 5月 26日 6月 23日 7月 28日 8月 18日 9月 22日 10月 20日 11月 17日 12月 22日 2026年1月 19日 2026年2月 16日 2026年3月 23日 原則月曜日の実施です。	4月 7日・21日 5月 19日 6月 2日・16日・30日 7月 7日 8月 25日 9月 1日・29日 10月 27日 11月 なし 12月 1日・15日 2026年 1月 26日 2026年 2月 9日 2026年 3月 2日・16日・30日 原則第1・第3月曜日の実施です。
時間	調理あり⇒17:00～19:30 調理なし⇒17:00～19:00	14:30～16:30	18:00～20:00
費用	調理あり（食材費含む）1回1000円） 調理なし 1回 500円	500円	300円
申し込み	事前申込制 電話 03-3941-1613 メールアドレス social.commitment@gmail.com	事前申し込みは必要ありません。	事前申し込みは必要ありません。
場所	茗荷谷クラブ2階3階	茗荷谷クラブ3階	茗荷谷クラブ205

社会参加関係

日程につきましては茗荷谷クラブにお問い合わせください。

中間的就労



農園活動

社会参加講座



詳しい活動については、茗荷谷HPやブログにてご確認ください。



相談・居場所利用者の方に限定させていただきます。

回によって、どなたでもご参加できることがあります。