

# フリースペースひだまりのご案内

フリースペースひだまりは、ひきこもりの状態にある人達がゆっくり過ごし、交流や活動を通して、少しずつ人と関わりあうことに自分のペースで向き合っていくための場所です。

今の生活から一步踏み出したいと思っている方、その家族の方の参加をお待ちしています。

Q：どんな人が対象なの？

「ひきこもり」のご本人やその家族

※「ひきこもり」とは？

→ さまざまな要因から、概ね6ヶ月以上自宅に閉じこもりがちで、社会参加が少なくなっている状態のこと。

長い間、家から出られないでいるけど、これからどうしよう？

他の人とどう接すればいいか、どう話したらいいかわからな

家族がひきこもっているけど、どうしたらいいかわからない。

久しぶりに家の外に出たいけど、どこに行ったらいいのかな？  
気軽に行けるところはないかな？

Q：どんなことをしているの？

- お茶会をしたり、就労施設の見学をしたりしています。活動内容は参加者の皆さんと相談して決めています。
- 悩んでいること、困っていることについて、参加者同士で話し合いをしたり、講師の先生をお招きして勉強会を開催したりしています。
- スタッフとの個別相談も可能です。
- フリースペース開設中は、好きな時に来て、好きなように過ごしていただいて構いません。

開催日時については裏面をご覧ください。



Q：いつ、どこでやっているの？

【日時】原則毎月第3月曜日 ※ 祝祭日と重複する場合は前週開催  
13時30分から15時30分まで

令和7年

4月		5月	19日	6月	16日
7月	14日※	8月	18日	9月	8日※
10月	20日	11月	17日	12月	15日

令和8年

1月	19日	2月	16日	3月	16日
----	-----	----	-----	----	-----

【場所】一関市総合福祉センター 4階和室（住所：一関市城内1-36）

【参加費】無料

※7月、12月、3月は4階和室が使用できないため、部屋を変更予定。  
変更後の部屋は、別途お知らせします。

R7年度から開催日時と開催場所を変更しています。



◇フリースペースに初めて参加を希望される方は、まずはこちらにご相談、お問合せください。ひきこもりの相談も可能です。

- ・一関市健康づくり課 TEL0191-21-2160
- ・平泉町保健センター TEL0191-46-5571
- ・地域活動支援センター一関 TEL0191-26-5472

◇チラシ作成：一関保健所 保健課 TEL0191-34-4690

★こちらでも相談ができます

岩手県ひきこもり支援センター

住所：盛岡市本町通3-19-1

岩手県福祉総合相談センター4F(岩手県精神保健福祉センター内)

電話：019-629-9617