令和８年度 宍粟市委託【ひきこもりサポート業務】

待ってます 居場所 歩歩-ぽぽ-

ひきこもりの居場所、あります

- 他人視線が怖い
- 家から出られない
- 学校に行けない
- 働くことができない
- 社会になかなか馴染めない

ひきこもりとは病名ではなく、
仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、
原則的には６ヶ月以上にわたって
概ね家庭にとどまり続けている
状態のことです。

【対　象】宍粟市在住のひきこもり・不登校当事者やご家族
社会の中で生きづらさを感じている方
※個別訪問も可能です

【開所日】水曜日～土曜日
※祝祭日・年末年始は閉所

【時　間】10:00～15:00
（水曜日は 12：00～17：00　最終金曜日のみ 15:00～20:00 -夜歩歩-）

【場　所】宍粟市山崎町段 194 番地１ ※ご相談もお受けしています(要予約)

【家族会】ひきこもり家族会　[毎月第２土曜日 13:00～]
ぼちぼち(母親の会)　[毎月第３土曜日 10:00～]
おしゃべりルームらく　[毎月第４土曜日 10:00～]
（不登校の親の会）

Instagram　X　公式 LINE

☎ 080-9285-9812
✉ popo@npohimawarinoie.net
@ibasyopopo　居場所の日々を更新中♪

※都合により予定が変更となる場合があるため、初来所時はご連絡をお願いします

歩歩は

あなたの 充電場所

いつ来ても、帰っても大丈夫。過ごし方は自由♪

各家族会について

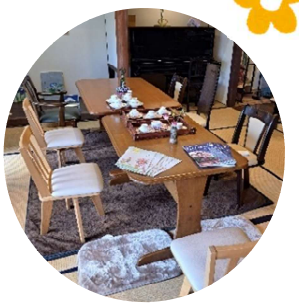
ひきこもり家族会

今ある命を大切にしながら、笑顔で生きていける道を一緒に見つけていけたら…。そんな家族会でありたいと思っています。

おしゃべりルームらく(親の会)

子育てのこと、家族のこと、学校のこと、行きしぶりのこと…。みんなでゆっくりお話しませんか？ 親子での参加も
もちろん大歓迎！参加の仕方は自由です。

ぼちぼち(母親の会)

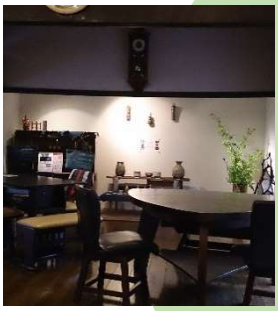


社会で生きづらさを抱えている母親の会です。ほっこり和気あいあいのひと時を過ごしています。

～ありのままのあなたでお越しください～

頑張り過ぎたあなたには、**エネルギーを貯める時間**が必要かもしれません。もし、ひとりでは貯めることができずに悩まれていたら、ぜひ居場所へお越しください。悩みや困りごとも共有しながら、楽しいことを一緒にやりましょう♪

「楽しい時間」を誰かと過ごせることが、エネルギーを貯めるのに何より大切だと考え活動しています。



静かな夜の
カフェでの交流

夜歩歩

-居場所-

「昼間は人の目が多くて外には出にくい」「日中の活動はしているが居場所が欲しい」など、夜だったら行けるのにという方！ぜひ、夜歩歩(居場所)へお越しください♪

いつもはカフェ営業している店内で、雑談やゲーム交流だけでなく、コーヒー淹れ体験(サイフォン使用)など、カフェ店内を活用した交流をしています。

毎月最終金曜日
15:00～20:00

NPO法人ピアサポートひまわりの家

居場所 歩歩-ぽぽ-

令和８年度 宍粟市委託【ひきこもりサポート業務】