
 つながる café は 生きづらさを感じる人たちの場です 

● **通所対象者**

- 不登校・ひきこもりの経験をもつ方
- うつ病等で学業や仕事を中断された方



人とうまく関われない
人の中に入っていきることが怖い
常に緊張感が強い
安心感が持てない
自分の感情に自信が持てない

さまざまな心の生きづらさを持つ人が
同じ場で過ごすこと
ゆっくりと自分の思いを語っていくこと

つながる café は少しでも力になっていけるように
日々をともに過ごしています。



※横浜市在住の方が対象です。

※精神科に通院されていない方はご相談ください。

● **活動内容**

- 集団支援プログラム（グループ活動）
様々なプログラムを行っています。
- 個別支援プログラム（個別相談）
café で過ごす中で感じる様々な思いや悩みなどを語る場です。

● **開所日**

月曜日～金曜日の週5日

※開所時間、
毎月のプログラムは
ホームページを
ご覧ください。

● **利用料**

利用料はかかりません。
お茶代などの実費は、自己負担になります。

● **通所にかかる交通費**

横浜市から交通費の助成があります。



● **スタッフ**

スタッフ全員がソーシャルワーカー（精神保健福祉士）です。

高橋葉子（施設長） 浜田房子
寺田直美 浜田千晴 西美和