





③ caféはどんな風に役立っていますか？


人は変わろうとするとき、
苦しさや不安、怖さ、孤独を感じる。
caféにきて、それを体験している。
その気持ちにcaféは寄り添ってくれている。
お互いがお互いを大切にする、尊重しあえる、
そして、苦しさを分かり合え、
一緒に頑張る仲間もここにはいます。


少し相談がしやすくなってきて、
困ったことがおきても
解決できるようになってきました。


何もできずに一年過ごしたときも
ここに居させてもらえた。
その時間は自分を見つめなおす時間だった。
自分なりに視野を広げていったら
いろんな世界が見えてきて、
またここに戻ってこれるようになりました。


面談がおこなわれるところがいいですね。
面談をしないと、悩みを吐き出せなくて、
胸に秘めていなければならない。
面談すると、悩みが消化しやすくなるんです。


心とむコミュニケーションや活動の場、
そして心のバランスを保つのに
とても助かっています。

caféは新しい自分の世界を
広げてくれる。導いてくれる。
自分が気づけば、スタッフ、メンバー
みんな含めて、つながっている。
この場所にいろいろなヒントが
つまっています。

外に出られること。
規則正しい生活を送れること。
自分一人で悩んだり、
こもったりする時間が減ったことで、
すごく楽になりました。

集団の中で過ごす経験が積み、
つよい苦手意識が薄れていった。
面談の場では、自分では整理のできないこと、
整理できないとあきらめてることや
考えたくないことをそのまま話せます。

どのスタッフも気にかけて声をかけてくれる。
それでホッとできます。
面談も大きいです。
自分を見つめなおす時間になっています。

どこにも行かないとどれもできない。
身につかない。
caféに通ったことで身についてきた。
まわり人のおかげです。

地域活動支援センターつながるcafé

- * 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
◆横浜市在住の方が対象です。
◆精神科・心療内科等に通院されていない方はご相談ください。
- * 見学・申し込み お電話またはメールでご連絡ください。

住 所 横浜市南区通町4-94
市営地下鉄ブルーライン「弘明寺」から徒歩3分
京浜急行「弘明寺」から徒歩10分
電 話 045-334-8546
ホームページ <http://tsunagarukai.com>
Eメール smile@tsunagarukai.com