

オンライン居場所 「ここにいるよ。」 -kokoiru-

どんなことができるの？



▲アバター
イメージ

自分自身の分身であるアバターで入室し、音声・ビデオ通話やチャットができます

フリースペース (出会いの場)

参加者同士が自由に会話などができるスペース。支援者と交流したり、利用案内を受けたりすることもできます

個別相談

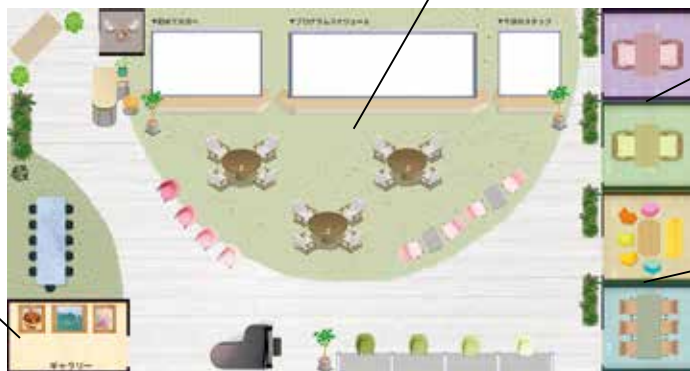
臨床心理士や社会福祉士などの専門職による個別相談。漠然とした不安や、もやもやした悩みなど、なんでもご相談ください

交流スペース

さまざまな年代や性別、経験等を考慮した多様なプログラム (下記プログラム例参照) をご用意しています。見学のみもできますよ

ギャラリー

交流スペースで行われるプログラムの紹介動画をご覧になれます



- ・匿名での参加
 - ・顔を出さずに参加
 - ・見る、聞くだけの参加
- いずれもOK**

プログラム例

一緒にランチ 一緒にディナー

ごはんの時間を誰かと共に。日常の何気ない会話から自身の興味や関心が広がるかも



唄ごえカフェ

音楽療法の専門家による演奏に合わせて一緒に歌ったり、音楽を聴いたりして楽しめます



みんなでイラストタイム

イラストレーターが描く作品をリアルタイムで画面共有しながら一緒に作品を作りあげます



当事者サロン「けやきの会」

年代別などいくつかのグループごとに、自由に話す会。今後の目標が見つかるかもしれません



オンライン居場所は人や社会とつながるきっかけ。まずは気軽にアクセスしてみてください

- 開設日時** 第2・3・4水曜日 13:00~21:00 ※開設日時は変更となる場合があります。第1土曜日 10:00~18:00 詳しくは市ホームページをご確認ください
- 対象** 市内にお住まいのひきこもり状態の方や、対面でのコミュニケーションに不安があり、オンライン上での支援を希望する方とご家族
- 費用** 無料 ※通信にかかる費用は利用者の負担となります
- 利用方法** 1. 「ここにいるよ。」ホームページから申し込み
2. 招待メールに記載のURLにアクセス
3. 利用登録して入室

オンライン居場所「ここにいるよ。」について詳しくは市ホームページをご覧ください



この特集に関するお問い合わせは、障害者支援課 ☎214・8165、FAX223・3573

誰もが自分らしく 生きられるために

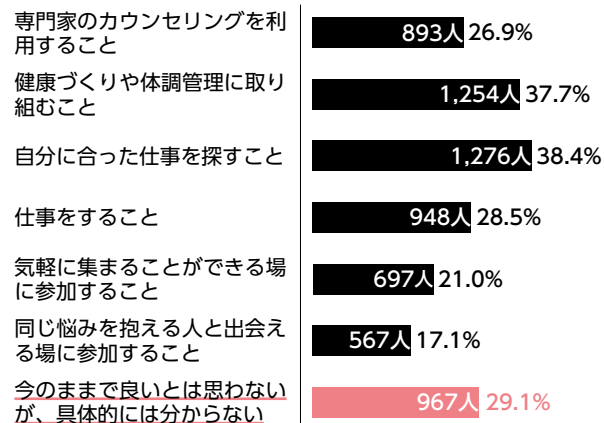
ひきこもり状態の方や対面でのコミュニケーションに不安がある方を対象に、参加者同士の交流や専門のスタッフへの個別相談等ができるオンライン居場所を開設しました。



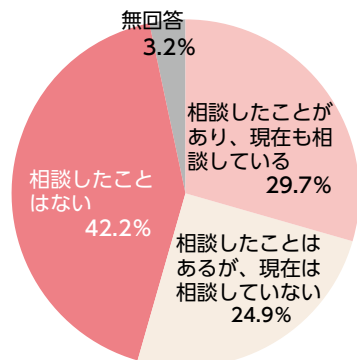
市民の生活状況に関する調査 —ひきこもり支援の充実に向けて 調査結果から

調査対象：15歳から64歳の方が属する全ての世帯
有効回答数：3万3,959世帯
ひきこもり状態に当てはまる方がいる世帯：3,325世帯

これからのあなたにとって必要なことはありますか (抜粋) ※複数回答



専門機関や医療機関などに相談したことはありますか



調査結果について、詳しくは市ホームページ掲載の報告書 (PDF) をご覧ください



市民の生活状況に関する調査から見た実態

ひきこもりは、学校や職場等での傷ついた経験や、転勤・結婚等による環境の変化など、身近な出来事がきっかけとなることも多く、誰にでも起こり得るものです。市では昨年度、ひきこもりの実態や支援のニーズについて幅広く把握することを目的に「市民の生活状況に関する調査」を実施しました。主な調査結果として、ひきこもり状態にある方にとって必要なこととの設問では、仕事や体調管理に関する回答が多かったほか、3割近くの方が「今のままで良いとは

オンラインによる支援の必要性

ひきこもり状態にある方は、人との関係で傷ついた経験などから、新たなことに挑戦する自信が持てず、どうしても良いのかわからなくなってしまうことが少なくありません。そのような中で、無理やり相談に連れて行くといった本人の気持ちを無視したサポートは、さらに本人を傷つけ、自信喪失につ

なってしまう可能性もあります。また、前述の調査において、気軽に集まることができると参加することが必要と考える声から、市では、10月30日より、オンライン居場所「ここにいるよ。」を開設しました。パソコン等でオンラインサービスにアクセスし、同じ悩みを持つ人との交流や専門のスタッフへの相談ができます。見たり聞いたりするだけでなく、取り組みやすい内容から参加することで、自分にとって心地よい距離感で人とつながることができそうです。まずは「ここにいるよ。」にアクセスしてみませんか。