参加無料

～ひきこもり家族教室はじめます～

第１回 相談できるところを知ろう!!

日　時	令和8年3月12日（木） 午後1時30分～午後3時 ※出入り自由です
場　所	津別町役場 ボランティア室
申込み方法	津別町社会福祉協議会に 3月10日（火）までにご連絡下さい Tel.0152-76-1161（月曜日～金曜日・8:30～17:15） ※当日の参加も可能です

●第1回目の内容●

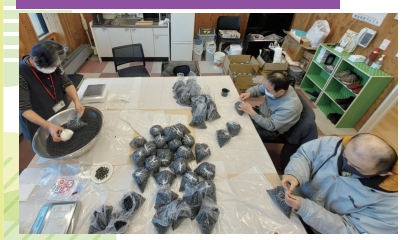
ひとりだけで、家族だけで抱えないでください。
何かお困りごとはありませんか？
話しを聞いて、一緒に考える場所があります。
当日はこころリカバリー総合支援センターの
職員もおりますので、
津別町内だけでなく津別町外で
相談できるところも紹介いたします。

津別町内のつながる「居場所」（月2回開催）

ひきこもり状態や障がいをお持ちの方など、社会から孤立してしまっている方々が家族以外の第三者とつながりを持ち、安心して自分らしく過ごす事ができる場所です。再利用の封筒やノート作りの軽作業をしたり、リフレッシュのためのドライブツアーなども行っています。

津別町役場内「居場所」

「居場所」での軽作業



「社協あぐり」で作った
黒豆の選別、袋詰め作業

ドライブツアー

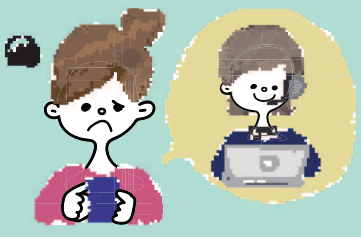
給手紙づくり

「居場所」で作った絵手紙

グループ活動や軽作業を通じ、自信の回復や生活リズムが整うなどの効果も期待できます。

津別町外のつながる「居場所」

あなたのいばしょ
IbashoChat.org
https://talkme.jp/



「あなたはひとりじゃない」
あなたのいばしょチャット相談
24時間365日、いつでも無料・匿名で相談できます。

北海道ひきこもり成年相談センター
電話相談の他、メールでの相談など
隙間のないひきこもり支援に取り組んでいます。
ひきこもり相談専用 **011-863-8733**
http://www.kokoro-recovery.org/hikikomori/concept.html

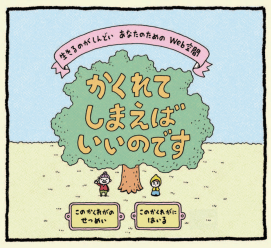
生きるのがしんどい あなたのための Web空間
かくれてしまえばいいのです

生きているのがしんどい、

この世からきえてしまいたい、と
思ったときは、

まずは1回、この世から
かくれてしまいましょう。

ここは、あなたのための
かくれが（Web空間）です。



入口はこちら

制作・運営 LIFE LINK NPO法人ライフリンク　http://kakurega.lifelink.or.jp

特定非営利活動法人
KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「日本で唯一の全国組織の家族会（当事者団体）」です。ひきこもりを抱えた家族・本人が社会的に孤立しないよう、全国の家族会と連携し、行政に働きかけながら、誰もが希望を持てる社会の実現を目指しています。

情報誌「たびだち」

1冊500円
（5冊まで送料、手数料250円）
「KHJ全国ひきこもり家族会連合会
書籍販売ショップ」
https://khj.thebase.inから
ご注文いただけます。

https://www.khj-h.com/

まずは話しをすることが最初の一歩です

いっぽサポートステーション
（社会福祉法人 津別町社会福祉協議会）

受付時間／8:30～17:15（土・日・祝日休み）
TEL.0152-77-6211（直通）・FAX.0152-75-5043
〒092-0292 北海道網走郡津別町字幸町41 津別町役場内
E-mail:ippo@tsubetsu-shakyo.or.jp
つながることが第一歩