

## 1日の過ごし方

ご自身にあった過ごし方を選んでいただくのが一番です。プラザの行う様々なプログラムやイベントを上手に組み合わせ参加して過ごすのも方法の一つです。

### <例として>

#### A子さんの過ごし方

- 15:30 お仕事帰りにプラザへ来所  
プラザで行っている「ほっと女子たちのお話し会」へ参加
- 16:30 スタッフとその日の出来事や、仕事の悩みを相談
- 17:00 帰宅

#### S夫さんの過ごし方

- 10:00 通信高校の宿題をプラザで勉強  
パソコンで調べながら課題を終える
- 12:00 昼食を購入し、居場所で食べる
- 13:00 帰宅

#### Y奈さんの過ごし方

- 10:00 就労準備支援プログラムの計画に沿って、午前は内職作業を行う
- 12:00 昼食を居場所で食べる
- 13:00 居場所でのんびりゲームを楽しむ
- 16:00 帰宅

#### R太さんの過ごし方

- 10:00 就労準備支援プログラムの計画に沿ってボランティア活動に参加
- 12:00 自宅へ昼食を取りに一旦帰宅
- 15:30 就労プログラムのPC教室を受講
- 16:30 帰宅

ほっとプラザでは、就労準備支援プログラムや様々なプログラムメニューとイベントがあります。興味をもったプログラムや、ゲーム、体操をスタッフにお声を掛けてくだされば、ご準備します。

## 相談

ひきこもり状態や不登校で悩んでいるかたやその家族のかたの相談の場として、ひきこもり支援拠点「ほっとプラザ」を開設しています。家族だけで抱え込むのではなく、家族以外の人々の声も聴いてみるのが大切です。自分はひきこもりじゃないと思っている人もいるかもしれません。「ひきこもり」に関することはお気軽にご相談ください。

ひきこもり状態とは・・・

- 1 家族との交流がなく、自分の部屋からほとんど出ない。
- 2 家族との交流はあるが、家からほとんど出ない。
- 3 買い物などの外出はするが、家族以外の人との交流がほとんどない。
- 4 外出はするが、他人との交流ができず、通学や仕事などの社会参加の場がほとんどない。

### 〈相談例として〉

自身の用事以外は外出を好まず、部屋で一人過ごす 30 代の N さんのケース

・心配になった私たち家族はほっとプラザへ相談しました。面談を重ね訪問支援の計画を立ててもらいました。その後、自宅にて支援員さんと息子とで面談を重ね、ようやくほっとプラザまで出かけられるようになりました。息子と支援員さんで話し合い自立に向けて考え始めました。

就労が上手くいかず不満を家族に向けてしまう 20 代の W さんのケース

・人間関係が原因で勤めていた会社を辞職しました。その後中々思うような就職活動ができません。うまくいかない現状に気持ちが焦り家族へ暴言を吐いてしまいます。こうした状況に耐えられず自分はほっとプラザへ相談しました。自分と家族は支援員さんと面談を重ね、就労準備支援プログラムに登録しました。苦手とするコミュニケーション力を上げるプログラムからスタート、就労に向けて頑張っています。