NPO法人CNSネットワーク協議会



サポートの内容

ひきこもり・不登校をはじめ、うつや不安、人と接するのが苦手といった様々なこころの悩みや問題を抱えている人のための居場所（フリースペース）です。認知行動療法やSSTなどの居場所プログラムを行っています。また、個別でお話しをうかがう心理カウンセリング、家族会などの家族支援を行っています。
※左の写真は家族会開催の様子です。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～生きづらさを抱える人に、 こころに寄り添うサポートを。～
NPO法人CNSネットワーク協議会
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=17

VR映像を用いた、ソーシャル・スキル・トレーニング（SST）のプログラムを始めました！
ご本人向け、家族向けがあります。詳細はひだまりのHPからご覧ください。

分野

孤独感や孤立、寂しさ / こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / その他

対象地域

東京都全域

メッセージ

居場所（フリースペース）はいくつか存在するものの、医療スタッフが支援を行っている居場所は少ないのが現状です。ひきこもり・不登校をはじめ、不安な気持ちを抱えていたり、人と接するのが苦手という方の中には、医療的な視点からのアプローチが必要な方もいらっしゃいます。医療機関ではないところで、医療的な視点を持ち、「その人らしく生きること」をお手伝いする場所、そんな場所が「ほっといい場所ひだまり」です。

利用者・相談者の声

「頭の中で思っていても、心が受け入れられない状況がありました。VRで映像から入る情報に触れることにより、自然に受け入れることが出来ました」「悩んでいたことも、ここで話すことで少し解決の糸口が見えてきたように感じるし、何とかしたいけど勇気がないことで出来ている現状も、何とかしてみよう！と前向きになることが出来たと思います」

寄せられた悩み

・スーパーやコンビニには行けるが、その他の場所には行けない。外出する気が起きず、ほぼ家の中で過ごす。
・働いても人間関係でうまくいかず、すぐに辞めてしまう。
・うまくいかなさがどこからくるのか、振り返りたい。
・発達障害（もしくはその傾向がある）の子供が生きづらさを感じている。どこかつながれるところを探している。

対象年齢

年齢制限はありません。

料金

【居場所利用料】
・入会金（事前面談込）20,000円
・週1回（月4回）　月額12,000円
・フリーコース　　月額25,000円
【カウンセリング利用料】
・初回相談（50分/90分）　10,000円/15,000円
・継続相談（50分）　　会員6,000円/非会員10,000円
【家族会】
・3,000円/回
【VRプログラム】
・体験会（30分）3,300円
・本人向け（50分個別/90分グループ）6,600円/4,950円
・家族向け※（60分）連続10回59,4000円/テーマごと1回6,600円
※家族向けのVRプログラムは、同一ご家庭内での複数人のご参加が可能です。

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

家族からの相談OK
家族会は月1回～開催しています！またご家族のご相談も受け付けております。ぜひご相談ください。

電話相談

番号：03-5413-6661
受付時間：平日9:30~17:00 （祝日、年末年始、その他当会所定の休日を除く）

メール相談

アドレス：query@cns-net.or.jp

来所相談

住所

〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11 代々木TH&Cビル 6階
セブン-イレブン(代々木千駄ヶ谷４丁目店)の向かい、「かもめ薬局」が入るビルの6階です。

MAP



受付時間

平日9:30~17:00 （祝日、年末年始、その他当会所定の休日を除く）

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=1

X

https://x.com/ibasyo_hidamari

Facebook

https://www.facebook.com/hidamari2017

Instagram

https://www.instagram.com/hotto_e_basho_hidamari/