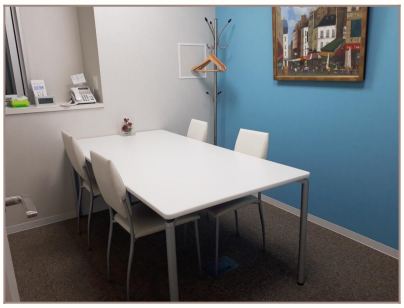
「ほっといい場所 ひだまり」（居場所）



居場所の概要・メッセージ

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。ご本人のニーズに合わせ、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。

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。

★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

対象地域

東京都全域

みんなの声

「普段言わないけど、楽しみにしているので毎週来られると思う」「午前中に用事がある生活って、たまにはいいなと思った」「家の近くより、少し離れている方が人目を気にせず通える」

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。

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

MAP



アクセス

JR山手線・中央総武線「代々木」駅西口 / 都営大江戸線「代々木」駅A2出口 徒歩3分
東京メトロ副都心線「北参道」駅出口1 徒歩5分

※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。

開いている時間

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）

夜間(17時以降) 開設状況

相談受付・カウンセリングのみ。詳しくはスタッフへご相談ください。

食事の提供・飲食について

提供はありませんが、飲食は可能です。詳しくはスタッフへご相談ください。

その他

定期の居場所プログラムは、毎週金曜日11：00－12：30に開催しております。
居場所プログラムの「体験会」も毎月開催しております。
詳しくはホームページの「今月の居場所カレンダー」よりご確認いただくか、スタッフにお問い合わせください。

利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

公式サイト

http://hidamari.cns-net.or.jp/

X

https://x.com/ibasyo_hidamari

Facebook

https://www.facebook.com/hidamari2017/

Instagram

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

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=52