# 居場所検索結果

出力日時：2026/11/08 01:24

検索結果：81件

検索条件：地図画像：地図対象施設が50件を超えるため省略

# かくれてしまえばいいのです（NPO法人ライフリンク）




### 居場所の概要・メッセージ

あなたはきえてしまわなくても大丈夫。
かくれてしまえばいいのです。
あなたの外側や内側から
あなたをくるしめる何か。
その「何か」からあなたをとおざけるために
このかくれがはあるのです。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～「相談する」を押せないとき、まずは“かくれて”いい～
NPO法人ライフリンク
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=26

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

『かくれてしまえばいいのです』利用者2247人アンケート(2026.02)より一部抜粋

・自分と同じ思いをしている人がいる、と思えて少し救われる（小学生）
・このサイトのおかげで、自分の逃げ場や自分がいてもいい場所ができた気がして、もう少し生きてみてもいいかな、と思えた。（中学生）
・ちゃんとした窓口に相談する勇気がなくてもこういう場があるだけでちょっと安心できます。（高校生）
・前すごくつらくなったときなんかここで時間を潰すだけで楽になった気がした。（10代）
・しんどくて自分を責めてしまいそうな毎日から「じゃあ消えたい」ではなく「じゃあ隠れよう」「隠れれば大丈夫」という選択肢ができて、ありがたい。（30代）
・夜間（ひとに助けを求めづらい時間帯）衝動的に死なないよう気をまぎらわすのに助かった。（40代）
・一人ではないことが感じられて少し気持ちが楽になります（60代）

### 料金

無料

### 開いている時間

24時間365日

### オンライン居場所へのリンク

https://kakurega.lifelink.or.jp/

### 公式サイト

https://kakurega.lifelink.or.jp/

**X**

https://x.com/kakurega_kkrg

**Instagram**

https://www.instagram.com/kakureteshimaeba_iinodesu/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=120

# 一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会




### 居場所の概要・メッセージ

オンライン交流会(ほっと一息タイム：Zoom)、野外活動(レスパイトケアイベント)、対面交流会（きょうだいの集い)を開催しています。初参加の方もいらっしゃいますのでお気軽にお越しください。きょうだい児の方々が主な参加者です。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～未来に希望を持ってともに成長して～
一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会（CAN）
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=16

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

・自分と似たような人と話すことができて新しい気づきがあった
・ここで知り合った人とお友達になることが出来て嬉しい
・自分の気持ちはこれでいいんだなと安心することができた
・他の人はどうやって家族のケアをしているのか知りたかった
・様々な「ケアの形」を知ることができました

### 対象年齢

ほっと一息タイム・レスパイトケアイベント：10代～20代
きょうだいの集い：10代～60代

### 料金

無料

### 住所

詳細は事務局から申込者にご案内いたします。

### アクセス

きょうだいの集い：千代田線「綾瀬」駅から徒歩４分

### 開いている時間

ほっと一息タイム：毎月第三水曜日　20時～21時
きょうだいの集い：第二もしくは第三土曜日　15時～17時

### 夜間(17時以降) 開設状況

ほっと一息タイム：毎月第三水曜日　20時～21時

### 食事の提供・飲食について

きょうだいの集い：終了後に食事会があります(任意参加)

**利用方法**

公式HPからお申し込みください。
・ほっと一息タイム：https://canjpn.jimdofree.com/交流会/ヤングケアラー交流会/
※URLが飛ばない時：https://bit.ly/4i9C6Pu
・きょうだいの集い：https://canjpn.jimdofree.com/交流会/きょうだいの集い/
※URLが飛ばない時：https://bit.ly/4gjQ7cw

**お問い合わせ**

support@careraction.com

**オンライン居場所へのリンク**

公式HPからお申し込みください。
・ほっと一息タイム：https://canjpn.jimdofree.com/交流会/ヤングケアラー交流会/
※URLが飛ばない時：https://bit.ly/4i9C6Pu

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://canjpn.jimdofree.com/

**X**

https://x.com/can_ycstation

**Facebook**

https://www.facebook.com/canjpn/

**Instagram**

https://www.instagram.com/hotto_hitoiki_time/
https://www.instagram.com/carer_action_network/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=92

## B4S PORT あきば



### 居場所の概要・メッセージ

JR浅草橋駅から徒歩５分程にある、親や周囲の大人を頼れない若者が気軽に立ち寄れる居場所です。
仲間たちやスタッフとおしゃべりをして過ごしたり、ごはんを一緒に食べたり、季節のイベントに参加したり、寄付品をもらったり。困ったときは、個別相談もできます。
PORTの由来は、「時に楽しみ、時に一休みすることで、明日に向かうためのエネルギーを養う港のような存在になりたい」と願い、名付けました。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～親を頼れないすべての子どもが笑顔で暮らせる社会へ～
特定非営利活動法人ブリッジフォースマイル
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=14

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

中学生以上

### 料金

利用：無料
食事：１食300円（初回無料）

### 住所

〒111‐0052
東京都台東区柳橋1-6-2
アーク柳橋401

### アクセス

JR総武線/都営浅草線：浅草橋駅東口より徒歩５分

### 開いている時間

毎週火・木・土
火・土：15時～20時　（夕食あり）
木　　：15時～18時　（夕食なし）

### 夜間(17時以降) 開設状況

火・土：20時まで
木　　：18時まで

### 食事の提供・飲食について

火・土：16時までの予約で夕食が食べられます。※料金300円

**利用方法**

予約制（電話/LINE/メール/Instagram）

**お問い合わせ**

LINE@ID：「@853shezu」
メール：andyou@b4s.jp
Instagram：下記URLよりDM
電話番号：090-2016-4175
※開所時間中のみ繋がります。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://www.b4s.jp/post-7599/

**Instagram**

https://www.instagram.com/b4s.portakiba/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=117

# B4S PORTしもきた



### 居場所の概要・メッセージ

B4S PORT しもきたは、2026年4月より、ブリッジフォースマイルの独自事業の居場所として再出発します。「PORT」とは時にはエネルギーを充電したり、ひと休みしたり、それぞれの明日に向かうための「港」になれることを願って名付けました。「気軽に立ち寄れる安心・安全の居場所」を目指し、みんなでおしゃべりをしたり、一緒にごはんを作って食べたり、イベントに参加したり、何もしないでゆっくりしたり。自由な時間を過ごすことができます。
生活、学校、職場での心配ごとや悩みごとも誰かに話したら気持ちが少し楽になるかも。気軽に遊びにきてください。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

「ご飯が美味しい」「駅近」「スタッフとお話しができて楽しい」

### 対象年齢

中学生以上

### 料金

利用：無料
食事：１食300円

### 住所

〒 155-0031
東京都世田谷区北沢2-10-15 下北沢ハイタウンA-614号室

### アクセス

京王井の頭線/小田急線　「下北沢駅」徒歩2分

### 開いている時間

水　14:00〜18:00
金・日　16:00〜20:00（夕食あり）

### 夜間(17時以降) 開設状況

金・日　20:00まで

### 食事の提供・飲食について

金・日：16時までの予約で夕食が食べられます。※料金300円

### 利用方法

予約制（電話/LINE/メール/Instagram）

**お問い合わせ**

公式LINE：「@019xkunj」
メール：port.shimokita@b4s.jp
Instagram：下記URLよりDM
電話番号：080-5652-1963
※開所時間中のみ繋がります。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**Instagram**

https://www.instagram.com/b4s.port.shimokita/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=121

## CHART（チャート／NPO法人星槎教育研究所）

**居場所の概要・メッセージ**

定期的に通う場所を探している方、少しずつ人と過ごすことに慣れていきたい方、自分のペースで一歩ずつ前に進んでみませんか。

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

15歳～おおむね35歳（36歳以上も受け付けています）

**料金**

月4回まで 17，050円　　※居場所会員の保護者には月1回の保護者セミナー・保護者面談がつきます。
月5回以上 22，550円

**住所**

〒162-0806　東京都新宿区榎町45　さくらビル2F

**アクセス**

東京メトロ東西線 神楽坂駅　2番出口 徒歩7分

**開いている時間**

水・木・金　午後0時30分～午後6時

**その他**

初回面談無料。電話またはメールで面談の予約をお願いいたします。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://edunpo.seisa.ac.jp/?page_id=44

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=87

# 日向ぼっこサロン




### 居場所の概要・メッセージ

日向ぼっこサロンは来館された方が、安心安全に過ごせる場所です。
お菓子や軽食などを食べながら、普段の生活のことや、自分自身が感じていることなどをお話したり、一人で読書をしたり楽器を弾いたり、ゲームをするなど自由にみなさん過ごしています。人に聞かれたくない悩みや相談があれば、スタッフが個別でお話をお聴きすることもできます。

### 対象地域

東京都全域

### 住所

〒161-0033 東京都新宿区下落合１丁目３−１６ ジョリーメゾン ヌベル 下落合 202

### アクセス

高田馬場駅から徒歩5分

### 開いている時間

開館時間（水曜・土曜は休館。祝祭日は通常通りです。）
月曜　12:00〜18:00
火曜　14:00〜20:00（サロンの時間　17:00〜20:00）
木曜　12:00〜18:00（サロンの時間　16:00〜18:00）
金曜　12:00〜18:00
日曜　12:00〜18:00（サロンの時間　16:00〜18:00）

### 食事の提供・飲食について

お菓子や軽食を食べる方もいらっしゃいます。

### 利用方法

※初めて日向ぼっこサロンを利用される方は、事前に面談が必要となります。
※予約制となっておりますので、来館ご希望の方は事前にご連絡下さい。

### お問い合わせ

電話 03-5834-7433／メール info@hinatabokko2006.com

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://hinatabokko2006.com/

### X

https://x.com/hinatabokko2006

**Facebook**

https://www.facebook.com/hinatabokko2006/

**Instagram**

https://www.instagram.com/npo_hinatabokko/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=123

## ほっとスペース



### 居場所の概要・メッセージ

みんなで一緒に過ごしながら、ほっと息をつけるための居場所です。
メンバーさん同士やスタッフとの関わりを通じて、元気になれたり、笑顔が増えたり、自分らしくいられたり、楽しんでもらえたら嬉しいなと思います。
お部屋にメンバーさん10人前後とスタッフ達が集まり、何となくのおしゃべりから始まります。よくお話しする方もいればのんびり過ごす方もいる、穏やかな明るい雰囲気です。
水曜午前は、「フリータイム」。室内でゲームやおしゃべり、近所のカフェでお茶、軽いスポーツなどで、思い思いに楽しむ感じです。
金曜午後は、「プログラムタイム」。コミュニケーションワークやレクリエーションなどを行っています。例えば、好きなものを書いて紹介するお話プログラム、近くの施設の畳のお部屋を使ってリラクゼーション、外にお気に入りの写真を撮りに行ったり絵を描きに行く、ストレス対処法、料理など、わりとゆるめに楽しめるものが多いです。
何ヶ月かに1度、メンバーさんにプログラムを決めて実行してもらう「自主プログラム」もあり、いろいろな案が出て面白いです！

### 対象地域

東京都全域

### 料金

月額24,000円（文京区・千代田区・台東区在住の方は減免措置あり）
※いらっしゃった利用月のみ料金が発生いたします

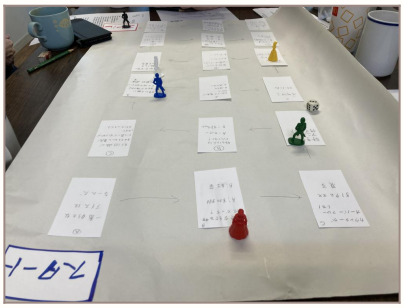
### 公式サイト

https://myogadani-club.com/activity/#tab_btn-2

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=40

# ＳＳＴグループ



### 居場所の概要・メッセージ

水曜の午後（14:00~16:30）と金曜日の午前（10:30~12:30）に開催されています。
水曜日の午後はSST（ソーシャルスキルトレーニング）に関連したプログラムを行います。SSTとは他人と上手くコミュニケーションを取って、良い関係を築くためのスキルを学ぶトレーニング方法です。考えていることや思いついたことをシートに書いたり、絵にしてみたり、ゲーム形式でやったりと様々な形で実施しています。個人ワークだけでなく、スタッフ・メンバーさん同士で考え、思いを共有することもあります。プログラムを通して「自分のことを振り返りたい」、「他の人の話を聞いてみたい」という方にはおすすめのグル―プです。
金曜日の午後はみんなでおしゃべりやスポーツ、ゲームなどを自由に楽しむフリータイムです。

### 対象地域

東京都全域

### 料金

月額24,000円（文京区、千代田区、台東区在住の方は減免措置あり）
※いらっしゃった利用月のみ料金が発生します

### 公式サイト

https://myogadani-club.com/activity/#tab_btn-2

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=41

## ゆったりスペース



### 居場所の概要・メッセージ

ゆったりスペースは、「夜の居場所」です。
茗荷谷の街は、夜になると静かで落ち着いた雰囲気になります。クラブの部屋に集まると、まずはほっと一息。一息ついた後、日中にしていた活動の話、気温の話、ゲームの話、面白かった動画の話…など、誰ともなしにゆっくりと話します。
一つの大きな輪になって、みんなでワイワイと話すこともあれば、いくつかの島に分かれることもあります。それぞれの島では、の～んびりとお話したり、自分のゲームを持ち寄ってアツい対戦をしたり、ボードゲームをして皆で爆笑したり、何となく周りの話を聞いたり、ギターを弾いて音楽を奏でたり、自由に過ごします。
静かな「夜の居場所」で、ゆったりと過ごしてみませんか？

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

東京都全域

### 料金

月額6,000円（文京区・千代田区・台東区在住の方は減免措置あり）
※いらっしゃった利用月のみ料金が発生いたします

### 公式サイト

https://myogadani-club.com/activity/#tab_btn-2

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=42

## ゆったりカフェレオン



### 居場所の概要・メッセージ

月曜日の夜、ひっそりとたたずむこのビルに入ると、そこにはにぎやかな2階の部屋が。
ゆったりスペースの活動がない日に18:00～20:00でオープン中。
私たちの茗荷谷クラブが、気軽に来られる場に広げていきたい…そんな思いでカフェ形式の居場所を開きました。そのため、クラブのメンバーでない方にもご参加いただけます。さらに予約不要なので、その日の気分でお越しいただけます。
参加費500円でドリンク・お菓子つき！
入口から入って手前のソファスペース・中央のテーブルでは、手軽なゲームや雑談。そして一番奥のエリアではおしゃべりを中心に過ごしています。もちろんコーヒーを味わいながらまったりするのもOKです。
夜にホッとひと息つける場はいかがですか？

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

東京都全域

### 料金

500円(文京区・千代田区在住の方は300円)

### 食事の提供・飲食について

あり（参加費500円）

### 公式サイト

https://peraichi.com/landing_pages/view/aifht

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=43

# 女子会



### 居場所の概要・メッセージ

茗荷谷クラブでは月に一回、月曜日の13時30分～15時30分の時間帯に、女子会を行っています。
女子会では、参加者の皆様とゆったりのんびり過ごせる時間を大切にしています。
最近の女子会では、お茶とお菓子をお供におしゃべりをしたり、ボードゲームやカードゲームを行ったりしています。
また、不定期ですが、料理やお菓子作り、アクセサリー作り、小物作りなども行っています。
アットホームな雰囲気のお部屋で、少人数でのんびりした女子会を開催しています。ほっと一息、楽しい時間をご一緒できたらと思います。
女子会は、茗荷谷クラブメンバー以外の方も一回ごとに、ご参加いただけます。ぜひお気軽にご参加ください。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

東京都全域

### 料金

1,000円（茗荷谷クラブ利用者、文京区・千代田区在住の方は500円）

### 公式サイト

https://peraichi.com/landing_pages/view/icb8p

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=44

# 認定NPO法人マギーズ東京



### 居場所の概要・メッセージ

～がんに影響を受けるすべての人が、自分の力を取り戻せるように～

マギーズ東京は、がんになった人とその家族や友人などが、とまどい孤独なとき、気軽に訪れて、がんに詳しい友人のような看護師・心理士などに、安心して話せる場です。 自然を感じられる小さな庭やキッチンがあり、病院でも自宅でもない、第二の我が家のような空間で、海風を感じながら、自由にお茶を飲み、ほっとくつろいでみませんか。さまざまなグループプログラムも開催しています。 大勢の方のチャリティ（寄付や協力）で運営し、無料でご利用いただけます。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～病院でも自宅でもない「居場所」～がんの孤独と不安を和らげる
認定NPO法人 マギーズ東京
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=19

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

全年齢対象

### 料金

無料

### 住所

東京都江東区豊洲6-4-18

### アクセス

【電車】
ゆりかもめ「市場前」駅から徒歩5分
【バス】
●東京駅丸の内南口から：「都05-2東京ビッグサイト」行き約30分、バス停「新豊洲駅前」下車
●新橋駅前から：「市01豊洲市場」行き　約22分「市場前駅前」下車徒歩3分
●東陽町駅前から：「陽12－2豊洲市場」行き　約28分「市場前駅前」下車徒歩3分
●羽田空港からリムジンバスで：バス停「豊洲駅」または「国際展示場」下車、ゆりかもめに乗り換え「市場前」駅下車

### 開いている時間

【平日】10時～16時
【夜間】第１・第3の金曜日18時～20時

### 夜間(17時以降) 開設状況

第１・第3の金曜日18時～20時

**食事の提供・飲食について**

無し

**利用方法**

【予約不要】
●お茶を飲んだり本を読んだり、静かに過ごすことができます。
●看護師や心理士が、あなたの話したい話をよくお聴きします。
●あなたが自分の力を取り戻すための実用的・心理的・社会的サポートをご一緒に考え、探すお手伝いをします。

**お問い合わせ**

03-3520-9913　※電話相談は行っていません

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://maggiestokyo.org/

**X**

https://x.com/maggiestokyo

**Facebook**

https://www.facebook.com/maggiestokyo

**Instagram**

https://www.instagram.com/maggiestokyo/?hl=ja

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=118

## Spirit倶楽部

**居場所の概要・メッセージ**

何かしたい。
どこから手をつけていいのかわからない。
仕事をしてみたい。
外に出て誰かと話したい。

ひとやすみしにきませんか？

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

基本：18歳～40代

**料金**

2,000円／1日

**住所**

東京都大田区山王三丁目２７－６　大森ラルタビル５階

**アクセス**

JR：京浜東北線
「大森駅」中央改札西口より徒歩6分

東急バス：品94・井03・井09・森04・森05・森02・森08・森06
「山王三丁目」バス停下車徒歩1分

**開いている時間**

平日　13:00～17:00

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**その他**

無料体験やっています。短時間でもOK都合のよい時におこしください。
土・日にもイベントを催すことがあります。
初めてご訪問くださる方々としっかりお話したいのでまずは事前に下記までご連絡ください。時間帯などもできる限り調整いたしますので、ご相談くださいませ。

**利用できるサービス**

充電可

**公式サイト**

http://sh-spirit.com

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=53

## みんなウェルカム「サポコラボ」



### 居場所の概要・メッセージ

一人ひとりがだいじにされる時間です。
アートワークやボディワーク、デスカフェなどをします。
どなたでもお越しいただけます。

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～向き合う力は一人一人の中にある～
一般社団法人グリーフサポートせたがや
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=5

### 対象地域

東京都全域

### 料金

500円

### 住所

世田谷区太子堂5-24-20-201

### 開いている時間

毎月第3土曜日午後4時～6時（9月はお休み）

### その他

件名「サポコラボ申し込み」として、お名前とメールアドレスをお知らせください。
griefsetagaya@yahoo.co.jp

お申込み締め切りは前日正午となります。
グリサポせたがやからのメール返信をもって申込受付完了となります。返信メールが数日中に届かない場合は、お手数ですが申込メールの再送あるいはお電話でご確認ください。電話 03-6453-4925

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

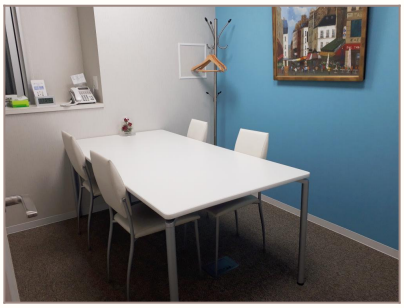
### 公式サイト

https://www.sapoko.org/activity/#7-20210522

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=81

## 「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

**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

# NPO法人ピアサポートネットしぶや

**居場所の概要・メッセージ**

フリースペースとしての利用、ピアサポーターと1対１で過ごす、居場所企画

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～ひとりにしない、つながりが生まれるきっかけに～
NPO法人ピアサポートネットしぶや
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=15

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

なし

**料金**

年間登録料10,000円、居場所利用（フリースペース）@\5,000-/月、ピアサポーター付き@\3,000-/回（1時間～1時間半）

**住所**

渋谷区恵比寿４－７－６ＫＴビル２０１

**アクセス**

JR恵比寿駅東口より徒歩4分
東京メトロ日比谷線恵比寿西口より7分

**開いている時間**

平日（火～金）10:00～16:00　ただし、来客や外出などがあり、開放しない場合もあるので要確認願います

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**食事の提供・飲食について**

なし。ただし、頂きもの(茶菓子など）があるときは、お出しすることもあります。冷蔵庫やポット、レンジがあるので、持参したものを飲食するこは可能です。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://peersupport.jp/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=45

## フリースペース（居場所）の「エリアワン」

**居場所の概要・メッセージ**

その方のやりたいこと、目標にあわせて居場所での過ごし方を相談できます。

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

おおむね18歳以上の方を対象としています（60歳以上の方のご利用も可）

**料金**

1日2,000円、ただし月5回以上利用した場合は1日1,600円

**住所**

東京都世田谷区奥沢3-31-4　W.OKUSAWA4F

**アクセス**

東急目黒線「奥沢」駅より徒歩1分、東急東横線/東急大井町線「自由が丘」駅より徒歩10分

**開いている時間**

月・水・木曜 10:00〜15:00（祝日、お盆、年末年始を除く）詳細はHP（ https://www.mahiro.or.jp ）をご確認ください。

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**食事の提供・飲食について**

食事の提供はなし。近隣のコンビニやスーパー、飲食店をご利用ください。飲食は持ち込み自由です（冷蔵庫、冷凍庫、電気ケトル、オーブンレンジ完備）。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可

**公式サイト**

https://www.mahiro.or.jp

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=47

## サンカクキチ




### 居場所の概要・メッセージ

サンカクキチは、安心して過ごせる時間を探している人のための居場所です。
お昼寝をしたりゲームをしたりして体と気持ちを休める人、利用している人との交流を楽しみに来る人、はたらくことに一歩踏み出すチャレンジをしている人など、それぞれの人に合った方法で利用されています。

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～どんな若者にも頼れる人がいる社会～
特定非営利活動法人サンカクシャ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=1

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

15～25歳くらい

### 料金

無料

### 住所

〒170-0012 東京都豊島区上池袋４丁目３５−１２

### アクセス

JR板橋駅 徒歩6分／東武東上線 北池袋駅 徒歩5分

### 開いている時間

水・木・土 14:00～21:00

### 夜間(17時以降) 開設状況

サンカクキチは21:00 まで。毎月 第2・4金曜日はヨルキチという形態で、21:00～5:00 開室

### 食事の提供・飲食について

手作りの夕飯、お茶、ちょっとしたお菓子あり

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://www.sankakusha.or.jp/administration/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=55

## ヨルキチ




### 居場所の概要・メッセージ

ネットカフェで寝泊まりしている、家にいられないなど、夜に行く場所がない人のために、月２回夜通し開放しています。ゲーミングPCや漫画、ボードゲーム、仮眠スペースもあり、温かいご飯と飲み物を提供しています。安全にくつろげる空間で、ほっと一息ついてください。

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～どんな若者にも頼れる人がいる社会～
特定非営利活動法人サンカクシャ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=1

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

25歳くらいまで

### 料金

無料

### 住所

〒170-0012 東京都豊島区上池袋４丁目３５−１２

### アクセス

東武東上線 北池袋駅　徒歩5分 / 埼京線 板橋駅　徒歩6分

### 開いている時間

毎月第2・第4金曜 21:00～翌5:00

### 夜間(17時以降) 開設状況

21:00～5:00

### 食事の提供・飲食について

手作りの夕飯、お茶、ちょっとしたお菓子あり

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://www.sankakusha.or.jp/administration/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=56

# フリースクールだーちゃ

### 居場所の概要・メッセージ

■小学生の受け入れに特化した少人数制のフリースクール
2021年に開校したフリースクールです。低学年の居場所の必要性に考慮し、2022年4月より小学生に特化して活動しています。スタッフ1人につき子どもの数は3名までとし、集団と個別双方の特色を踏まえているため安心しながらお過ごしいただけます。

■興味の幅を広げる多様なプログラム
どんな子供でも、いつ来ても楽しめるよう、日替わりのプログラムを実施。飽きずに通えて、チャレンジの機会が沢山あるので、興味の幅も広がります。ひとりひとりの得意・苦手、好き・嫌いを把握して、難易度や声掛けを工夫しながら一緒に取り組んでいます。

■専門家スタッフが常駐
教育や医療の現場で10年以上経験を積んできた心理士が、日々の活動を見守っています。安心して過ごせているか、子どもの些細な変化や言動に気づき、ひとりひとりと丁寧に関わっています。

■あたたかな雰囲気で充実した設備
カフェのような、おうちのような室内で沢山の本や植物に囲まれながら活動をします。Wi-fi、創作道具、飲料などを完備しており自由にご利用いただけます。

### 対象地域

豊島区

### みんなの声

HP内のブログにて活動の様子やみんなの声を掲載しております。

### 対象年齢

小学生（1～６年生）

### 料金

入会金55,000円
月額66,000円

### 住所

〒171ー0044
東京都豊島区千早1ー12ー7だーちゃステーション

### アクセス

東京メトロ副都心線・有楽町線「要町駅」徒歩５分、西武池袋線「椎名町駅」徒歩７分

### 開いている時間

10時00分から15時00分

### 食事の提供・飲食について

昼食持参（調理実習の日は不要）

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

公式サイト

https://freeschooldacha.amebaownd.com/pages/4763520/page_202103192323

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=82

# だーちゃプラス




### 居場所の概要・メッセージ

自習室や談話室でゆったりくつろぎながら過ごせる若者のための居場所。
談話室でお話をしたり、自習室で一人で好きなことに取り組んだりとのんびり過ごせます。
編み物サークルも活動中、初心者も大歓迎です！
もちろん何もしなくても大丈夫。どなたでも利用できますので、フラッと立ち寄って一息ついてくださいね。

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

中学生～24歳

### 料金

無料

### 住所

〒171-0044　東京都豊島区千早1－12－7だーちゃステーション

### アクセス

東京メトロ副都心線・有楽町線『要町駅』徒歩5分
西武池袋線『椎名町駅』徒歩7分

### 開いている時間

15:00~17:30

### 夜間(17時以降) 開設状況

17:30まで開いています。

### 食事の提供・飲食について

軽飲食があります。持参もOKです（ゴミのお持ち帰りにご協力ください）。

**利用方法**

♦お問合せフォームからの予約は任意。なくても大丈夫です！

① 初回
・だーちゃステーションに着いたら、白いフェンスを通り、自動ドア横のインターホンを押してください。
・利用登録申請書の記入
・入館証の作成
・利用規約への同意

② 2回目以降
・開室日であれば自由に利用可能
・来室時は自分の入館カードを【来館】ボックスへ、退室時は【退館】ボックスへ移動してください。

＜よくあるご質問＞
・小学生以下の方はご利用いただけません。
・お住まいの地区にかかわらず無料でご利用いただけます。
・WiFiや電源の貸し出しを行っています。
・保護者や支援者の同伴でのご利用も可能です。
・バリアフリーの施設のため、車いす等でご来室いただけます。
・自転車でお越しの際は、施設脇の駐車場に止めてください。

**お問い合わせ**

質問や、ご不明な点等ございましたら、団体HPページ下部のお問合せフォームからご連絡ください。
https://freeschooldacha.amebaownd.com/pages/4762080/gallery

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://freeschooldacha.amebaownd.com/pages/4762080/gallery

**Instagram**

https://www.instagram.com/dachaplus__/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=119

# わたカフェ（公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン）



### 居場所の概要・メッセージ

15才から24才の女の子の安心・安全な居場所の提供。飲みもの、おやつ、軽食、Wi-Fi ・電源、生理用品など、無料で提供しています。PC利用もできます。
また、身体のこと、家族・友だち・恋人とのこと、勉強や進路、気になることをなんでも相談できます。ソーシャルワーカー、心理士、助産師がいます。

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
〜わたしが“わたし”でいられるカフェ。〜
わたカフェ（公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン）
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=8

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

中学校卒業以上の15〜24歳の女性

### 料金

無料

### 住所

東京都豊島区東池袋2-60-3 グレイスロータリービル1F

### アクセス

池袋駅東口から徒歩8分、池袋六ツ又交差点すぐのビルの1階

### 開いている時間

月・火・木・金　13:00〜19:00

### 夜間(17時以降) 開設状況

月・火・木・金　19時まで開所

### 食事の提供・飲食について

飲みもの、軽食、お菓子を無料で提供しています。

### その他

初回利用時には、身分証明書をお持ちください。定員数があるため、予約をお勧めします。最新情報はホームページやX（旧Twitter）でご確認ください。https://x.com/watacafe_jp

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

公式サイト

https://www.watacafe.jp/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=54

# フリースペース（居場所）「バナナボート」



### 居場所の概要・メッセージ

豊島区南池袋にて居場所「フリースペース BANANA BOAT」を運営しております。当事者やご家族が話したくても話せないこと、働くことや自立に関する不安等を話して、安心できる居場所を目指しています。スタッフとの会話がメインです。よかったら、ゆっくり過ごしていきませんか？(*´ω｀*)

★誰にでも、内に秘めた才能やエネルギーはあります。ただ、本人もまわりの人も気づいていないだけなのです。それをみんなで一緒に掘り起こすことができたら、その人は自信をもって歩いていける…そう信じて若者の支援を行います。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

☆ここは安全基地、本音はここで聞いてもらう。
　友人は仕事で忙しくて、迷惑がかかる。働いても、有給使ってここに来たい。

☆バナナボートでは話していてヒントをもらえる。気づき、思考の整理、新しい視点の発見があるので来ている。

☆「人の話を聞く」機会が増えたので、人の話を聞けるようになった。

### 対象年齢

18歳～65歳

### 料金

①利用される方　居場所＋相談料　3,000円/月
②ご家族の方(個別相談料)　初回　5,000円、2回目以降　3,000円/月

### 住所

東京都豊島区南池袋2-41-12　1階

### アクセス

・東京メトロ有楽町線「東池袋駅」から徒歩１分
・都電荒川線「東池袋四丁目駅」から徒歩２分
・JR池袋駅から徒歩10分

### 開いている時間

月曜日(13時～17時)
金曜日(13時～17時)

### 夜間(17時以降) 開設状況

無し

**食事の提供・飲食について**

飲み物(お茶)、お菓子のみ

**その他**

クリスマス会、神社仏閣散策等、各種イベントあり。
※毎月の開催ではなく、随時、利用者様の状況に配慮しております。
・お気軽にお問合せ下さい。見学希望の方は事前にご連絡をお願いいたします。

**利用できるサービス**

充電可

**公式サイト**

https://yamate-fukushi.org/bananaboat/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=50

## 若者のための交流スペース「リンク」

**居場所の概要・メッセージ**

さまざまなプログラムや社会体験活動を通じて仲間と出会い、模索をしながらゆるやかに社会とつながることができるよう居場所を運営している

**対象地域**

東京都全域

**みんなの声**

リンクに来てよかったことは、通い続けて友達や知り合いが増えたことです。これまで基本一人で過ごしていたので多くの人とコミュニケーションをとる機会を作れたのは、良かったと思います。

**対象年齢**

15歳から49歳までの若者

**料金**

無料
※ただし、交通費や調理に関わる費用などは参加メンバーの実費負担となります。

**開いている時間**

10:00〜17:00

**食事の提供・飲食について**

月に2回程度、調理プログラムを実施。メンバーであればだれでも食すことが出きる
※ただし、実費の300円が必要。

**その他**

まずは「むさしの地域若者サポートステーション」の総合相談窓口に予約。その後初回面談において居場所の利用ついて検討

**公式サイト**

https://www.npobunka-musashinoss.net/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=36

# 若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい　まりねっこ



### 居場所の概要・メッセージ

若年認知症（65歳未満で発症する認知症のこと）の家族と向き合う子ども世代は、家族のケアと学業・仕事など自身の生活との間で葛藤し、介護する中でとまどうこともたくさんあります。そうした思いを安心して話せる場として私たちは「まりねっこ」のグループを運営しています。

現在は、3か月に1回、オンライン（zoom）で「まりねっこのつどい」を開催しています。
参加費は無料です。お気軽にお問合せ、ご参加ください。
また年に1回程度のペースで、シンポジウムなどの直接集まることのできる企画や、懇親会を開催しています。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

同じように親が若年認知症の子ども世代の人とお会いできて安心しました

### 対象年齢

年齢不問

### 料金

無料

### 住所

東京都府中市宮西町4-13-4とりときハウス302

### 食事の提供・飲食について

現在はオンライン中心で交流をしておりますが、対面で集まりをする際は、飲食店に集まって交流をすることがあります。

### その他

つどいの開催月は、3月、6月、9月、12月を基本としています。
オンラインでのつどいは、都内の方に限定せず全国からのご参加が可能です。

メールアドレス　marinekko.team@gmail.com

### 公式サイト

https://www.instagram.com/marinekko.team/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=90

# YC's サークル




### 居場所の概要・メッセージ

ヤングケアラー・若者ケアラー（元ケアラーを含む）対象のサークルです。
ケアを経験する（した）学生や若者同士が安心して繋がり、自分らしく過ごすことのできる居場所として運営しています。
ケア負担の程度によらず、すべての学生・若者が気軽に参加できるコミュニティの構築と気軽にケアの話を共有できる場の創造を目指します。

対面・オンラインの両方で行っています。
2カ月に1度開催するZoom上でのオンラインミーティングや、対面（不定期開催）でのミーティング、都内近郊でのイベントなどを実施しています。

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～Wishing　carers　happiness～
一般社団法人ケアラーワークス
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=4

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

おおよそ30代まで

### 料金

無料
※対面活動の場合、都内在住の方の交通費は全額支給します。

### 住所

東京都府中市宮西町4-13-4　とりときハウス302

### アクセス

京王電鉄京王線「府中」駅から徒歩約8分
京王電鉄京王線「分倍河原」駅から徒歩約11分
JR武蔵野線、JR南武線「府中本町」駅から徒歩約10分

### 開いている時間

オンラインミーティングは20:30～22:00の開催です。
対面活動はその都度、開催時間が異なります。

### 食事の提供・飲食について

基本はありません。イベントによっては、メンバーでピザを食べたり、お菓子を食べながらのお話会などがあります。

**その他**

活動の詳細は下記リンク先（Instagram）でご覧ください。参加方法や最新情報を随時更新しています。

**公式サイト**

https://www.instagram.com/circle_with_youngcarer/p/C8T2kjsyUvM/?img_index=1

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=86

# NPO法人青少年の居場所Kiitos（キートス）

**居場所の概要・メッセージ**

Kiitos（キートス）は中学生から20代までならだれでも利用できる施設です。
学校の帰りに寄り道して、一人でのんびりするのもいいかもしれません。悩みがあるときにちょっと話しに来るのもいいかもしれません。集まった仲間と一緒にご飯を作って食べるのもいいかもしれません。気の合う仲間と何か企画するのもいいでしょう。

子ども・若者への居場所の提供や食事支援を行いながら，学習・就労支援をはじめ，利用者からの様々な悩みや相談に対応しています。
電話相談／メール相談／来所相談

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

原則、中学生から20代まで

**住所**

東京都調布市佐須町4-2-18

**アクセス**

京王線国領駅から徒歩15分

**開いている時間**

金・日・第３月曜を除く11:00〜

**夜間(17時以降) 開設状況**

22時頃まで

**食事の提供・飲食について**

昼食・夕食

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://kiitos.org/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=58

# フリースペースふらっと



## 居場所の概要・メッセージ

ふらっとは訪れる方、利用する方が、日中活動や仲間との交流を自分のペースで積み重ねる中で、「自分はどう生きていくか」をゆっくり見つめ直す場所です。
人との交流を積極的に図るでも、時には創作や読書などしながら一人でゆっくり過ごすでも、スペース内でどう過ごすかはそれぞれです。
困ったことがあればスタッフ、ボランティアが相談に応じます。
ぜひいらしてください。
https://yudofu.or.jp/access/

## 対象地域

東京都全域

## みんなの声

■日中プログラムや空き家の活動、わらしべワークプロジェクト等、自分が何に参加するか自由に決められるのがいいです。人と接するのが疲れている時でもフリースペースで一人で過ごすことができるので、行く時も安心して行けます。あと建物が和風なのが何か安心できます■アサーションのワークショップに参加しました。いつも「どうせ自分が話しても聞いてもらえないし、意味ない」と思って人に伝えることをあきらめていたので、いい勉強になりました。これから親やこれからの人生で会う人と話す時に、このアサーションで学んだことを活かしていきたいと思います。■小さい頃から周りと比較されてきたので、学校に通っていた時期はいつも周りにどう思われているかということで頭がいっぱいになっていました。自分のままでいいんだ、と思おうとしても学校や家で比較されてしまうので結局自分は言い訳しているだけなんだなといつも自分を責めていました。ゆどうふは優しい人が多くて、僕が決めたことや思っていることを尊重してくれるので居心地がいいです。■長い間自室から出られない時期は将来が見えない真っ暗な中を一人でさまよっている感じがして本当に辛かった。はじめてゆどうふのスタッフさんが家に来た時はとても緊張したが、毎回家に来るたびに少しずつ慣れてきた。来てくれてから少しだけですが人を信用してもいいと思えるようになってきています。

## 対象年齢

10代〜40代

## 料金

登録料3,000円
月謝5,000円（登録月の翌月より発生します）

## 住所

194-0212　東京都町田市小山町2595-1

## アクセス

京王相模線「多摩境」駅より徒歩7分
神奈川中央交通バス「坂本橋」下車、徒歩1分

**開いている時間**

毎週
（月）（水）12:30-17:00
（金）（土）13:30-17:00

**夜間(17時以降) 開設状況**

ありません。

**食事の提供・飲食について**

定期的な提供はありませんが、調理プログラムを月に１回程度実施しています。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=51

## フリースペース（NPO法人青少年自立援助センター）

**居場所の概要・メッセージ**

火曜日13時～14時にヨガ教室、木曜日15時～16時に絵画教室、学習サポート等

★海外ルーツの若者支援について、若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～「多様性が豊かさとなる未来」のために～
NPO法人青少年自立援助センター YSCグローバル・スクール
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=10

**対象地域**

東京都全域

**対象年齢**

10代～30代

**料金**

週１日で11,000円／月、週２日で21,000円／月

**住所**

197-0011　東京都福生市福生2351-1

**アクセス**

JR青梅線「福生」駅から徒歩15分

**開いている時間**

平日13時～16時半

**その他**

利用方法等については、NPO法人青少年自立援助センター https://www.npo-ysc.jp/ まで、お問合せください。

**公式サイト**

https://www.npo-ysc.jp/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=37

## みんなのリバティ



### 居場所の概要・メッセージ

多摩市の社会福祉法人こばと会が2019年より、基本事前登録制で運営しています。見学は随時（混み具合や準備の都合もあるので、事前にご連絡を希望します）。

### 対象地域

多摩市

### みんなの声

規則がないので楽しい。

### 対象年齢

小中高校生。

### 料金

無料。

### 住所

多摩市諏訪5-6-2-101。

### アクセス

小田急・京王の永山駅徒歩15分。諏訪幼稚園前バス停徒歩1分。

### 開いている時間

平日8-20時(水曜のみ9-18時)

### 食事の提供・飲食について

事前登録制。中学生以下無料、高校生以上300円。

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=106

## 認定NPO法人高卒支援会




### 居場所の概要・メッセージ

子どもたちが規則正しい生活をし、自信を持ち自律し社会に貢献する未来を実現します。

### 対象地域

東京都全域

### 対象年齢

小学生から25歳くらいまで

### 料金

フリースクール利用料月額：２００００円～（東京都フリースクール補助金活用の可能性があります）

通信制高校サポート校登校費用年額：１５８４００円～（登校頻度によって変わります）

### 住所

・水道橋教室：東京都千代田区神田三崎町2丁目2-15Daiwa三崎町ビル 5階 153室
（LECリーガルマインド 水道橋本校 建物内）

・新宿エルタワー教室：東京都新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワー18階1801教室
（LECリーガルマインド 新宿エルタワー本校内）

・池袋教室：東京都豊島区南池袋1-25-11 5階503教室
（LECリーガルマインド 池袋本校 建物内の教室）

・渋谷教室：東京都渋谷区道玄坂2丁目6-17 10階
（LECリーガルマインド 渋谷本校 建物内）

### アクセス

・JR水道橋駅東口より徒歩3分
都営三田線水道橋駅より徒歩5分

・JR線新宿駅西口より徒歩3分
新宿(東京メトロ)駅B18出口より徒歩3分

・JR池袋駅東口から徒歩3分
西武池袋線丸の内線・東武東上線各駅から徒歩5分

・JR渋谷駅より徒歩8分
東京メトロ各種渋谷駅より徒歩3分

### 開いている時間

9:00～18:00（月~金）

**食事の提供・飲食について**

なし

**利用方法**

HPのフォーム入力、お電話、メール、LINE等で事前にご連絡

**お問い合わせ**

お電話：03-5937-0513
メール：info@kousotsu.jp
LINE：https://page.line.me/wbe2288g

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://kousotsu.jp/

**X**

https://x.com/kousotsu_npo

**Facebook**

https://www.facebook.com/futoukou/

**Instagram**

https://www.instagram.com/npo_kss/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=122

## 居場所（ほっとスペース・SSTグループ・ゆったりスペース・女子会 よつば庵・ゆったりカフェレオン）

### 居場所の概要・メッセージ

学校や職場へ行くことに困難を感じている方の憩いの場として、居場所を提供します。ひきこもりの方たちが自由に過ごしたり、利用者同士またはスタッフとの関わりを通じて、対人関係に自信を取り戻し、一歩踏み出すための支援をします。居場所の活動は、すべて委託事業者（公益社団法人 青少年健康センター茗荷谷クラブ）の施設で行われます。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

千代田区

### 対象年齢

区内に在住する15歳以上（義務教育課程修了）

### 料金

利用する支援内容や利用回数に応じて一部自己負担あり

### 住所

東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル306

### 公式サイト

https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/sekatsu/hikikomori/ibasho.html

### 詳細ページ

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

# 千代田区障害者よろず相談　Light（ライト）

**居場所の概要・メッセージ**

フリースペースのほか、音や光を防げるカームルームも用意しています。また不定期でイベントや交流会も行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。

**対象地域**

千代田区

**対象年齢**

年齢不問。千代田区在住、在勤、在学の方、その家族や関係者（障害の有無や種別、障害者手帳の有無は問いません）

**料金**

無料
※ただし、ご利用に伴う交通費等は利用者のご負担となります。

**住所**

〒100-0003　千代田区一ツ橋１番１号　パレスサイドビル１階

**アクセス**

東京メトロ東西線　竹橋駅（1b出口/駅直結竹橋方面出口）
東京メトロ半蔵門線、都営地下鉄新宿線・三田線　神保町駅（A8出口/徒歩5分）

**開いている時間**

平日９～１９時、土曜１０～１７時

**夜間(17時以降) 開設状況**

平日１９時まで

**食事の提供・飲食について**

食事の提供はなし。持ち込みの飲食は可。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**Instagram**

https://www.instagram.com/light_chiyodaku

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=80

# 若年者就労支援室「あんだんて」ここ・からステップアップ（公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター）



### 居場所の概要・メッセージ

「人と関わってみたいけど不安だな」「何からはじめたらよいかわからない」など、悩みや不安を抱えながらも社会とつながりたい若者をサポートします。
※ご利用には、利用登録が必要です。

### 対象地域

新宿区

### 対象年齢

15歳以上概ね39歳以下

### 料金

無料　※ただし、ご利用に伴う電話代、交通費等は相談者のご負担となります。

### 住所

新宿区新宿７－３－２９　新宿ここ・から広場　しごと棟１F

### アクセス

東京メトロ副都心線・都営大江戸線「東新宿駅」B3出口・エレベーター口より徒歩7分
都営大江戸線「若松河田駅」河田口より徒歩10分
JR山手線「新大久保駅」より徒歩18分

### 開いている時間

月・火・木・金　　13：00～16：45
※年末年始・祝日等のぞく

### 夜間(17時以降) 開設状況

年4回程度「夕暮れの会」（17：00～18：00）開催をしています。

### 公式サイト

https://www.andante-shinjuku.net/

### X

https://x.com/sksc_andante

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=2

## 居場所（ほっとスペース・SSTグループ・ゆったりスペース・女子会 ゆったりカフェレオン）

### 居場所の概要・メッセージ

ご本人の「マイペース・マイスペース」が尊重されるように、さまざまな居場所活動を実施しています。
ご自身の状況にとって無理のないよう、人との関わり・つながりを持つ活動を行っています。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

文京区

### 対象年齢

義務教育終了後の15歳以上の方

### 住所

文京区小日向4-5-8-306

### 夜間(17時以降) 開設状況

ゆったりカフェレオンについては18：00より開設

### その他

料金や空いている日時はそれぞれ異なりますので、利用に当たっては茗荷谷クラブ【03-3941-1613】へお申し込みください。また、見学は無料で承ります。
概要に関して文京区HPにも掲載しています。

### 公式サイト

https://www.city.bunkyo.lg.jp/b019/p003132/index.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=3

## 居場所（ほっとスペース・SSTグループ・ゆったりスペース）

### 居場所の概要・メッセージ

学校や職場に行くことに困難を感じている方のための憩いの場として、また次なるステップを踏み出すための自宅以外の場として、「居場所」があります。居場所は、本事業の実施団体（（公社）青少年健康センター茗荷谷クラブ）の施設にて実施いたします。さまざまな活動（野外での活動等あり）や、メンバー同士またはスタッフとの関わりを通じて、人間関係を学んだり、体験を共有したりします。

★若ぽた＋の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～来ているだけでよくなる居場所でありたい～
公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブ
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=18

### 対象地域

台東区

### 対象年齢

中学卒業後から３９歳まで

### 料金

利用開始月を含む3か月間は区が利用料金を全額負担しますので、無料にて利用できます（1か月につき1プログラムまで）。
3か月経過後は区が利用料金を半額負担しますので、通常料金の半額にて利用できます。
プログラムによって料金が異なりますので、詳細はお問合せください。

### 住所

東京都文京区小日向4-5-8　三軒町ビル102（（公社）青少年健康センター茗荷谷クラブ）

### 開いている時間

プログラムによって活動日時が異なりますので、詳細はお問合せください。

### お問い合わせ

電話：03-5246-1341

### 公式サイト

https://www.city.taito.lg.jp/kosodatekyouiku/kenzenikusei/seishonenkatsudo/kenzenikusei/soudanjigyou.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=4

# 地域福祉プラットフォーム　京島（キラキラ茶家）




**対象地域**

墨田区

**対象年齢**

全世代対象（お子様からお年寄りまでどなたでもご利用いただけます）

**料金**

無料

**住所**

東京都墨田区京島3丁目49番18号

**アクセス**

京成線「京成曳舟駅」より徒歩5分
東武線「曳舟駅」より徒歩7分
東武亀戸線「小村井駅」より徒歩10分

**開いている時間**

毎週火・木曜日　11：00〜16：00

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**公式サイト**

https://www.sumida-shakyo.or.jp/salon/type01/salon-20180325-1646

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=5

## 地域福祉プラットフォーム　本所




**対象地域**

墨田区

**対象年齢**

全世代対象（お子様からお年寄りまでどなたでもご利用いただけます）

**料金**

無料

**住所**

東京都墨田区本所1丁目13番4号　本所地域プラザBIGSHIP1階

**アクセス**

都営大江戸線「蔵前駅」A7出口より徒歩8分
都営大江戸線「両国駅」A2出口より徒歩10分

**開いている時間**

毎週月・水曜日　11：00〜16：00
（第3月曜日は休み）

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**公式サイト**

https://www.sumida-shakyo.or.jp/salon/type01/salon-20180325-164000

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=6

## 地域福祉プラットフォーム　八広




**対象地域**

墨田区

**対象年齢**

全世代対象（お子様からお年寄りまでどなたでもご利用いただけます）

**料金**

無料

**住所**

東京都墨田区八広5丁目18番23号　八広はなみずき高齢者支援総合センター内ふれあい交流スペース

**アクセス**

京成押上線「八広駅」から徒歩4分

**開いている時間**

毎週火・木　11：00〜16：00

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**公式サイト**

https://www.sumida-shakyo.or.jp/salon/type01/salon-20211001-164000

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=7

## 地域福祉プラットフォーム　墨田




**対象地域**

墨田区

**対象年齢**

全世代対象（お子様からお年寄りまでどなたでもご利用いただけます）

**料金**

無料

**住所**

東京都墨田区墨田5丁目49番5号　（旧隅田小学校体育館）

**アクセス**

東武線「鐘ヶ淵駅」西口から徒歩4分

**開いている時間**

毎週月・水　13：00〜16：30

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**公式サイト**

https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate01/platform

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=8

## 地域福祉プラットフォーム 緑




**対象地域**

墨田区

**対象年齢**

全世代対象（お子様からお年寄りまでどなたでもご利用いただけます）

**料金**

無料

**住所**

墨田区緑4-4-12　メゾンベール錦糸町2階

**アクセス**

JR（総武線）・東京メトロ半蔵門線：「錦糸町駅」南口から徒歩10分、都バス（業10/錦27/両18）：「緑三丁目」から徒歩5分

**開いている時間**

毎週金　11：00〜16：00

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**公式サイト**

https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate01/platform

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=116

# 江東区　こうとうゆーすてっぷ

**居場所の概要・メッセージ**

ひきこもり等の当事者が自宅以外でゆったり過ごし、他者とコミュニケーションがとれる居場所を青少年交流プラザ内に設け、外に踏み出す第一歩とします。自分のペースで、運動したり、勉強したり、雑談したりなど、自由に過ごせる居場所です。ドリンクやゲーム、書籍、楽器、スポーツなども楽しみながら、ほっと一息つける居場所をめざしています。

**対象地域**

江東区

**対象年齢**

概ね１５歳～４０歳未満の方

**料金**

無料

**住所**

〒136-0071　東京都江東区亀戸7-41-16　江東区青少年交流プラザ内

**アクセス**

JR総武線「亀戸駅」東口から徒歩12分
都営新宿線「大島駅」A6出口から徒歩13分
都営バス「亀戸七丁目」から徒歩3分
都営バス「堅川大橋北詰」から徒歩5分

**開いている時間**

毎週火曜日および金曜日　13時～16時　※祝日・年末年始を除く

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可

**公式サイト**

https://www.city.koto.lg.jp/105010/kodomo/seshonen/yu-suteppu.html

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=9

# 子ども若者応援フリースペース

**居場所の概要・メッセージ**

不登校・高校中退・ニート・ひきこもりなど、さまざまな「生きづらさ」を持つ子ども・若者とその家族を応援します。みんなで食事をつくったり、おしゃべりをしたり、ちょっと運動したり、そして、時には一人でのんびりしたり。安心して、自分らしくいられるスペースを、みんなで一緒につくりたいと思います。

**対象地域**

品川区

**料金**

無料

**住所**

東京都品川区西品川1-16-2　ファミーユ西品川

**開いている時間**

月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前10時から午後7時まで

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://peraichi.com/landing_pages/view/kodomowakamono

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=84

## コネクトポート　ぱる　（大田区若者サポートセンター　フラットおおた）




### 居場所の概要・メッセージ

概ね15歳から39歳までのこども・若者のための居場所事業を行っています。居場所ではクラフト体験やゲーム、セミナー等様々な体験を通じ、交流をしながら、社会的自立への支援を行います。
話をしたり、話を聞いたり、ゲームをしたり、のんびりしたり、自由に過ごせるところです。様子を見に、ふらっと来てみてください。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

### 対象地域

大田区

### みんなの声

時には辛いことや孤独感から生きていくのが怖くなったりする時もありますが、フラットおおたさんのように居ても良いと思える場所があると安心することができます。明日の仕事も悔いのないようがんばりたいと思います。早くまたスタッフさんや利用者さんに会いたいです。楽しみにしています。

### 対象年齢

概ね15歳から39歳までのこども・若者及びご家族

### 料金

無料
※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費、交通費などは相談者のご負担となります。

### 住所

大田区大森北三丁目24番27号

### アクセス

JR大森駅 東口 徒歩10分、京急大森海岸駅 徒歩11分、京急平和島駅 西口 徒歩12分、京急バス八幡通り下車 徒歩1分

### 開いている時間

９時から２０時まで

### 夜間(17時以降) 開設状況

１７時から２０時まで

### その他

利用をするには、メンバー登録が必要です。（ご登録は無料です。）
初回利用の際に施設のご説明をします。（50分程度）

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://www.flatota.space/space/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=11

# オンライン　ぱる　（大田区若者サポートセンター　フラットおおた）




### 居場所の概要・メッセージ

概ね15歳から39歳までのこども・若者のため居場所事業を行っています。
家にいながら、誰かとつながることのできるオンライン居場所「ぱる」です。
カメラ・マイクOFFで、しゃべらなくても大丈夫。利用登録も不要です。 自分のペースで参加してみませんか？

### 対象地域

大田区 / オンライン

### 対象年齢

概ね15歳から39歳までのこども・若者及びご家族
（フラットおおたに登録していなくてもご参加いただけます。）

### 料金

無料
※ただし、ご利用に伴う電話代、通信費などは相談者のご負担となります。

### 住所

大田区大森北三丁目24番27号

### アクセス

JR大森駅 東口 徒歩10分、京急大森海岸駅 徒歩11分、京急平和島駅 西口 徒歩12分、京急バス八幡通り下車 徒歩1分

### 開いている時間

９時から２０時まで

### 夜間(17時以降) 開設状況

17時から２０時まで

### その他

開催日時：毎月数回（開催日時はリンク先のイベントカレンダーでご確認ください。）
ツール：Webexという会議ツールを使用します。

### オンライン居場所へのリンク

https://www.flatota.space/space/

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=76

# メルクマールせたがや

### 居場所の概要・メッセージ

基本的にメルクマールの相談利用者が参加できる居場所です。グループ登録制で、少人数のグループや毎週活動のあるグループがあり、自分に合ったペースで利用できます。

### 対象地域

世田谷区

### みんなの声

・家にずっといるのと違い、充実した生活を送れていると感じるようになった。
・来ることを強制される場所ではなく、自分のペースで利用していいと言っていただき、休むこともありつつも続けることができました。
・家族以外の人と交わること、定期的な外出の機会をつくることができ、よいリハビリになっている。

### 対象年齢

中高生世代から３９歳までの区民の方

### 料金

基本無料
※居場所の活動によっては自己負担をお願いするものがあります

### 住所

東京都世田谷区太子堂2-16-7　三軒茶屋分庁舎5階

### アクセス

東急田園都市線・東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩３分

### 開いている時間

プログラムによって異なります。詳しくはメルクマールせたがや（℡03-3414-7867）までお問い合わせください。

### 夜間(17時以降) 開設状況

なし

### 食事の提供・飲食について

一部飲食を伴うプログラムがあります。詳しくはメルクマールせたがや（℡03-3414-7867）までお問い合わせください。

### その他

居場所は登録制のため、利用は相談からスタートします。まずはメルクマールせたがや（℡03-3414-7867）にご連絡ください。ホームページの問い合わせフォームからも初回相談をお申込みいただけます。
※一部登録なしで利用できる居場所もあります。

### 公式サイト

https://3cha.tokyo/

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=12

## みつけばハウス

**居場所の概要・メッセージ**

ピアサポーターによる居場所事業。利用方法等はHP（ https://www.mitsukeba.com/ ）をご確認ください。

**対象地域**

世田谷区

**対象年齢**

１０代、２０代
※３０代～５０代のためのプログラムも実施中。

**料金**

無料

**住所**

世田谷区松原６－４１－１２

**アクセス**

梅ケ丘駅より徒歩5分

**開いている時間**

火曜～土曜11時～18時

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://www.mitsukeba.com/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=89

# 世田谷区立希望丘青少年交流センター「アップス」

### 居場所の概要・メッセージ

中高生世代を中心とした小学生から３９歳までの若者が利用できる施設です。
１人でのんびり過ごしてもよし、仲間と一緒にワイワイするもよし！
１人ひとりの「やってみたい」「やってみよう」をスタッフがサポートします！

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

音楽スタジオを利用するにはとても良い場所だと思います。

### 対象年齢

３９歳までの若者

### 料金

無料

### 住所

東京都世田谷区船橋６－２５－１　３F

### アクセス

バス「朝日新聞社前」徒歩２分（経０１・経０２・梅０１・烏５１・八０１・八０２・歳２２・歳２５）
小田急線「千歳船橋駅」徒歩２０分
京王線「八幡山駅」徒歩２０分

### 開いている時間

午前９時～午後１０時（毎月第３火曜日・１０月第３日曜日・年末年始を除く）
※小学生は午後６時、中学生は午後８時まで

### 夜間(17時以降) 開設状況

午後１０時まで開館

### 食事の提供・飲食について

飲食可（軽食や飲み物を販売するカフェキッチン併設しています。また毎週木曜日には一人でも気軽に参加できる食事プログラムも開催しています。）

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://ups-s.com

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=13

# 世田谷区立野毛青少年交流センター「のげ青」

### 居場所の概要・メッセージ

中高生世代を中心とした小学生から３９歳までの若者が利用できる施設です。
友達とのおしゃべりや勉強、調理、ダンスの練習など様々な活動をするためのスペースがたくさんあります。
スタッフとお話するだけでもOKです。いつでもふらっと立ち寄ってみてください。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

小学生から大人（３９歳）までいろいろな層の若者がいて、とても楽しくて居心地がいい場所です！

### 対象年齢

３９歳までの若者

### 料金

無料（宿泊利用の場合：一部実費負担あり）

### 住所

東京都世田谷区野毛２－１５－１９

### アクセス

東急大井町線「等々力駅」「上野毛駅」いずれも徒歩１５分
東急バス①野毛公園前（園０１田園調布駅⇔千歳船橋）
②野毛二丁目（玉１１二子玉川駅⇔多摩川駅）
いずれも徒歩５分

### 開いている時間

午前９時～午後９時（月曜日・年末年始を除く）
※ただし、月曜日が祝日の場合および７・８月は月曜日も開館します。
※小学生は午後６時、中学生は午後８時まで

### 夜間(17時以降) 開設状況

午後９時まで開館

### 食事の提供・飲食について

飲食可（毎週水曜日には一人でも気軽に参加できる食事プログラムも開催しています。）

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://nogesei.com

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=14

# 世田谷区立池之上青少年交流センター「いけせい」

### 居場所の概要・メッセージ

中高生世代を中心とした小学生から３９歳までの若者が利用できる施設です。
１人で漫画を読んだり、ぼーっとしたり、仲間とゲームをしたり、やってみたいと思ったことは地域の力を借りながら、スタッフが全力で応援します。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

いけせいに行けば誰かに会えるし、初めて会う人とも遊べるのがいいところです。
屋外コートでバスケを思い切りすることができます。

### 対象年齢

３９歳までの若者

### 料金

無料

### 住所

東京都世田谷区代沢２－３７－１８

### アクセス

京王井の頭線「池ノ上駅」徒歩３分

### 開いている時間

午前９時～午後１０時（毎月第２月曜日・年末年始を除く）
※第２月曜日が祝日の場合は開館。その直後の平日が休館。
※小学生は午後６時、中学生は午後８時まで

### 夜間(17時以降) 開設状況

午後１０時まで開館

### 食事の提供・飲食について

飲食可

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://ikesei-s.com

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=15

# 大学生が運営する女の子のための居場所「あいりす」

### 居場所の概要・メッセージ

「あいりす」は中高生世代を中心とした小学校５年生から２４歳までの女の子が安心して利用できる居場所です。運営する大学生スタッフと一緒におしゃべりをしたり、カードゲームや手芸、ネイルなど好きなことをしたりしながらゆったり過ごすことができます。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

落ち着いて過ごせて、年代を超えて人と関われる居場所です。

### 対象年齢

小学校５年生から２４歳までの女性が対象
（小学生が午後６時以降に利用する場合、保護者の方の承諾と送迎が必要）

### 料金

無料

### 住所

東京都世田谷区太子堂２－１６－７　世田谷区役所三軒茶屋分庁舎５階「会議室２」

### アクセス

世田谷線三軒茶屋駅下車３分
田園都市線三軒茶屋駅下車３分
バス「三軒茶屋」下車３分

### 開いている時間

原則午後３時３０分～午後８時

### 夜間(17時以降) 開設状況

午後８時まで開室

### 食事の提供・飲食について

飲食可

### 利用できるサービス

充電可

### 公式サイト

https://www.city.setagaya.lg.jp/02236/8951.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=16

# 大学生が運営する中高生世代のための居場所「たからばこ」

### 居場所の概要・メッセージ

「たからばこ」は大学生スタッフが中心となって運営する中高生世代のための居場所です。過ごし方は人それぞれ。何かしてもいいし、何もしなくてもいい。ふらっときてのんびりしたり、おしゃべりや勉強、ボードゲームもできます。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

古民家のような落ち着いた雰囲気の中、ゆったりまったり過ごせます。

### 対象年齢

小学校５年生から高校生世代
（小学生が午後６時以降に利用する場合、保護者の方の承諾とお迎えが必要）

### 料金

無料

### 住所

東京都世田谷区上北沢３－５－７　岡さんのいえTOMO

### アクセス

京王線「上北沢駅」より徒歩５分

### 開いている時間

第１・３　　水曜日　午後５時～午後８時
第２・４・５　水曜日　午後３時～午後８時

### 夜間(17時以降) 開設状況

午後８時まで開室

### 食事の提供・飲食について

飲み物やおやつの提供あり。
第２・第４水曜日は、「みんなでごはんデー」皆で楽しくごはんを作って食べよう！

### 利用できるサービス

充電可

### 公式サイト

https://www.city.setagaya.lg.jp/02236/8952.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=83

## 中野区若者フリースペース（愛称：まごころドーナッツ）




### 居場所の概要・メッセージ

義務教育終了後から３９歳までの若者がフラッと立ち寄ったり、気になるプログラムに参加したり、自分なりの利用ができるフリースペースです。まずはお気軽にお越しください！

### 対象地域

中野区

### みんなの声

自由に過ごせて、不思議とまた来たくなるような魅力のある場所です。

### 対象年齢

中野区在住・在学・在勤の義務教育終了後から３９歳までの方

### 料金

無料
※プログラムによって材料費や交通費がかかる場合があります。

### 住所

東京都中野区中央1-41-2　中野区子ども・若者支援センター（みらいステップなかの）４F多目的室

### アクセス

東京メトロ丸の内線・都営地下鉄大江戸線
「中野坂上」駅A1出口から徒歩２分

### 開いている時間

火曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）
11:30 ～ 19:00
※ 毎月2回、不定期で閉所日があります。

### 夜間(17時以降) 開設状況

上記の通り

### 食事の提供・飲食について

飲食可能です。
また、フリースペース内のミニキッチン等を利用して、みんなで料理を作り、一緒に食事を楽しむプログラムがあります。

### その他

実際にフリースペースを見ていただき、ご希望があればお試し利用も交えながらご利用を検討していただきます。その後、継続利用が決まりましたら、登録の手続きをしていただきます。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://nakano-wakamono.space/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=17

# ぴこカフェ

**居場所の概要・メッセージ**

ぴこカフェは、飲み物を片手におしゃべりしてもいいし、ひとりでのんびりくつろいでもいい場所。
話したい時は、恋愛、家族・友だち・恋人との関係、身体のことなど、何でも気軽に相談できる相談員がいます。
占いなどのイベントや、自分で好きな種類を選んで持ち帰れる生理用品（無料）や避妊具も置いています。
予約不要なので、相談があってもなくても、気軽に立ち寄ってもらえるとうれしいです♪

**対象地域**

豊島区

**対象年齢**

主に10代〜20代

**料金**

無料

**住所**

東京都豊島区東池袋4丁目30-9 ぴがいけポンド

**アクセス**

有楽町線 東池袋駅より徒歩3分

**開いている時間**

毎週第2火曜日、第4日曜日　14時〜18時　※開催日は変更になる場合があります。

**夜間(17時以降) 開設状況**

18時まで

**食事の提供・飲食について**

飲み物・軽食提供あり

**その他**

女性のみ利用できます。

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**公式サイト**

https://piccolare.org/news/

**X**

https://twitter.com/piccolare

**Instagram**

https://www.instagram.com/piccolare/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=18

# 一般社団法人Cleanup&CoffeeClub

**居場所の概要・メッセージ**

Cleanup & Coffee Club（以下、CCC）は、一言で説明すると地域のゴミ拾い活動です。ただ、CCCの活動目的は街をきれいにすることではなく、地域で友達を作る事、そして地域で活動をはじめる人を応援することです。そのため、CCCにとってのゴミ拾いは手段であって目的ではありません。友達を作る手段として、毎月一回のゴミ拾いとその後のコーヒータイムを行なっています。

**対象地域**

豊島区

**対象年齢**

特になし

**料金**

無料

**アクセス**

開催場所が日によって変わります。
Instagramにてご確認ください。

**開いている時間**

午前中
※開催場所同様時間も日によって変わります。
Instagramにてご確認ください。

**夜間(17時以降) 開設状況**

なし

**食事の提供・飲食について**

コーヒーの提供あり

**公式サイト**

https://cleanupcoffee-club.super.site/

**Instagram**

https://www.instagram.com/cleanup_coffee_club_ccc/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=20

# 若者自立支援事業「居場所」




### 居場所の概要・メッセージ

一人ひとりのペースに合わせ、人との関わりや社会とのつながりをつくります。お気軽にご連絡ください。

### 対象地域

練馬区

### みんなの声

居心地がいい。なんとなく楽しい。他の利用者やスタッフと交流できる。リフレッシュできる。日中の活動の場として利用している。

### 対象年齢

15歳～49歳

### 料金

無料

### 住所

練馬区春日町４-16-９　春日町青少年館３階

### アクセス

都営大江戸線　練馬春日町駅　Ａ２出口徒歩３分

### 開いている時間

午前10時～午後５時（木・日・祝日を除く）

### 食事の提供・飲食について

食事：12時～13時のみ可能。

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可

### 公式サイト

https://kyodonet-nerima.net/ibasyo/

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=21

# 高校生世代の居場所型学習支援　【梅島】



### 居場所の概要・メッセージ

「家庭に安心して勉強できるスペースがない」
「高校の授業についていけない」
「高校を中途退学してしまったが他高校へ再入学したい」
「高卒認定試験に合格したい」
「同年代の人とコミュニケーションをとる機会をつくりたい」
「家にいる時間が長いので外出する習慣を作りたい」
などの悩みを抱える高校生世代に対し、単なる学習支援の提供のみでなく、家庭や学校以外の「第三の居場所」を提供し、高校中途退学予防や中途退学者の学び直しを支援します。

### 対象地域

足立区

### みんなの声

〇それぞれの目標に向かって自分のペースで勉強しています。分からない箇所はスタッフの方がサポートしてくれるから安心。

〇勉強をする時間以外はみんなで卓球やカードゲームなどをして過ごしています。

〇毎回、食事の提供があるのが嬉しい。みんなで色々な話をしながら食べています。私たち（利用者）が作ることもあって、餃子やラーメンを作りました。

### 対象年齢

１５歳（高校生世代）から２５歳以下の足立区在住の方

### 料金

無料（事前登録制）

### 開いている時間

毎週月曜日　午後１時から午後８時まで（祝日等は除く）

### 食事の提供・飲食について

１８時頃を目安に食事を提供しています。

### その他

見学も受け付けていますので、下記ホームページよりお問い合わせください。

足立区の事業として委託を受けて、認定特定非営利活動法人カタリバが運営しています。

### 公式サイト

https://www.city.adachi.tokyo.jp/k-hinkon/koukouseisedainoibashogatagakusyuushien.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=93

# 高校生世代の居場所型学習支援　【綾瀬】



### 居場所の概要・メッセージ

「家庭に安心して勉強できるスペースがない」
「高校の授業についていけない」
「高校を中途退学してしまったが他高校へ再入学したい」
「高卒認定試験に合格したい」
「同年代の人とコミュニケーションをとる機会をつくりたい」
「家にいる時間が長いので外出する習慣を作りたい」
などの悩みを抱える高校生世代に対し、単なる学習支援の提供のみでなく、家庭や学校以外の「第三の居場所」を提供し、高校中途退学予防や中途退学者の学び直しを支援します。

### 対象地域

足立区

### みんなの声

〇それぞれの目標に向かって自分のペースで勉強しています。分からない箇所はスタッフの方がサポートしてくれて、今後のスケジュールも一緒に考えてくれるから安心。

〇勉強をする時間以外はみんなでカードゲームしたり、学校や趣味の話などをして過ごしています。

〇クリスマスなどのイベントがあるのが楽しい。

〇毎回、食事の提供があるのが嬉しい。みんなで色々な話をしながら食べています。私たち（利用者）が一緒に作ることもあって、カレーやホットドッグを作りました。

### 対象年齢

１５歳（高校生世代）から２５歳以下の足立区在住の方

### 料金

無料（事前登録制）

### 開いている時間

毎週月曜日　午後１時から午後８時まで（祝日等は除く）

### 食事の提供・飲食について

１８時頃を目安に食事を提供しています。

### その他

見学も受け付けていますので、下記ホームページよりお問い合わせください。

足立区の事業として委託を受けて、認定特定非営利活動法人キッズドアが運営しています。

公式サイト

https://www.city.adachi.tokyo.jp/k-hinkon/koukouseisedainoibashogatagakusyuushien.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=94

## NPO法人みらくる　かつしか夢ぷらす

### 居場所の概要・メッセージ

NPO法人みらくる「かつしか夢ぷらす」にご連絡いただければ、あなたの抱える問題が解決するようにお手伝いさせていただきます。
家族のみの相談もお受けしています。

### 対象地域

葛飾区

### 対象年齢

概ね39歳以下

### 料金

無料
ただし、ご利用に伴う交通費、昼食代は自己負担
料理講座は材料費として200円程度自己負担
葛飾区内の訪問サポートは相談１回50分程度で、5,000円

### 住所

〒124-0012　葛飾区立石3-12-1（葛飾区立石地区センター）

### アクセス

京成立石駅徒歩10分

### 開いている時間

土曜日・日曜日・祝日（年間96日）
午前9時15分から午後4時15分（詳細はお問合せください）

### 食事の提供・飲食について

なし（昼食は各自要持参）

### 公式サイト

http://www.yume-plus.com/

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=22

# ひきこもりメタバース居場所

**居場所の概要・メッセージ**

ひきこもりメタバース居場所は、メタバース空間（オンライン）で参加者の投票で決めたトークテーマに沿って対話を行う居場所です。

オンライン参加とリアル参加の二種類から参加方法を選択できます。

ジャーナリスト・ひきこもり支援専門家の「池上正樹さん」、フューチャーセッション庵で活躍された「ちはりぃさん」、コーチとして活動された「のりぃさん」を中心に、以下の3つの「F」をキーワードに参加者みんなで居場所を作りましょう！

【キーワード】

Flat（フラット）会場にいる全員が公平で、上下関係がない
Free（フリー） 誰もが気軽に参加でき、誰にも強制されない
Find（ファインド） 参加することで「気づき」「知り」「発見」することができる

**対象地域**

江戸川区 / オンライン

**料金**

無料です。なお、インターネットで参加する際の通信にかかる費用は参加者ご自身でのご負担となります。

**住所**

東京都江戸川区平井6丁目1番17号

**アクセス**

リアル会場：旧平井第二小学校（平井6丁目1番17号）平井駅より徒歩10分

**開いている時間**

開催日時
第4回：令和6年12月14日土曜日14時00分から16時00分
第5回：令和7年2月8日土曜日14時00分から16時00分
第6回：令和7年3月8日土曜日14時00分から16時00分

**その他**

参加対象者
ひきこもり状態のご本人、ご家族、ひきこもりに関心のある方

定員
オンライン参加：30名
リアル参加：20名

**公式サイト**

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e091/kenko/fukushikaigo/hikikomori/onlineibasyo.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=75

# なごみの家北小岩

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区北小岩6-17-9

### アクセス

京成本線「京成小岩駅」北口から徒歩３分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=95

# なごみの家小岩




### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区東小岩5-19-8

### アクセス

・JR総武線「小岩駅」南口から徒歩10分
・京成バス小72「小岩警察・区民館」下車すぐ

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=96

## なごみの家鹿骨

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区鹿骨1-54-2

### アクセス

京成バス小76「鹿骨区民館」下車すぐ

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=97

## なごみの家瑞江

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区江戸川2-33-18

### アクセス

京成バス「東部区民館入口」から徒歩4分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=98

## なごみの家松江北

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区中央2-13-12

### アクセス

都営バス新小29「同潤会」下車すぐ

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=99

# なごみの家一之江

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区一之江4-1-18

### アクセス

・都営バス「一之江四丁目」から徒歩3分
・都営新宿線「一之江駅」から徒歩7分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=100

# なごみの家長島桑川




### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区東葛西6-34-1

### アクセス

・東京メトロ東西線「葛西駅」から徒歩10分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=101

## なごみの家葛西南部

### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区清新町2-7-20東京福祉専門学校内

### アクセス

・都営バス「清新町二丁目」から徒歩4分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=102

# なごみの家小松川平井




### 居場所の概要・メッセージ

子どもから高齢者、障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく活躍できる地域づくりの拠点です。利用方法に決まりはありません。地域の皆様お一人お一人が思い思いの目的で集まれる交流の場となっています。
住民が主役の支えあう地域を目指して、人と人をつなぎ、悩みや困りごとを聴き、気軽に立ち寄れる居場所を作っていますので一度お気軽にお立ち寄りください。

### 対象地域

江戸川区

### みんなの声

人間関係に不安を感じて体調を崩し、仕事を休みがちになっていた時のこと。仕事を休んだ時の居場所としてなごみの家を紹介され、利用するようになりました。なごみの家に通うようになってから他の利用者さん・スタッフさんと少しずつお話しするようになり、「笑顔が増えたね」と言われることも。なごみの家は、私にとって「普段の疲れを解放」する場所です。

### 対象年齢

全年齢

### 料金

無料

### 住所

江戸川区平井1-9-6

### アクセス

・JR総武線「平井駅」から徒歩10分
・都営バス「小松川三丁目」から徒歩5分

### 開いている時間

火曜日から日曜日までの午前９時から午後５時30分まで
※月曜日（月曜日が祝日の場合は翌火曜日）、火曜日から金曜日までの祝日、
　年末年始は休館日です。

### 公式サイト

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e039/kuseijoho/gaiyo/shisetsuguide/bunya/kenkofukushi/fukushi/nagominoie.html

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=103

# フリースペース（八王子市若者総合相談センター）

**居場所の概要・メッセージ**

八王子市若者総合相談センターは、サードプレイスとしてフリースペースを提供しており、雑誌や漫画を読んだり、ゲームで遊んだりすることができます。
なお、フリースペースの利用は、センターで相談後、利用登録が必要です。

**対象地域**

八王子市

**対象年齢**

高校生世代から39歳まで

**料金**

無料

**住所**

八王子市東町3-10　山善ビル3・4階

**アクセス**

JR八王子駅から徒歩５分、京王八王子駅から徒歩３分

**開いている時間**

火曜日から土曜日まで（祝日、休日、年末年始を除く）
10：00～18：00

**夜間(17時以降) 開設状況**

開所日の18時まで利用可能

**食事の提供・飲食について**

フリースペースで飲食可能

**その他**

まずは、電話、ホームページ、LINEにて相談をお申し込みください。
センター詳細は、以下をご覧ください。
https://www.hachioji-wakamonosoudan.com/

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可

**公式サイト**

https://www.hachioji-wakamonosoudan.com/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=27

## 地域福祉

**居場所の概要・メッセージ**

地域福祉アンテナショップとは、身近な場所で、誰もが気軽に、ふらっと立ち寄れる地域の多機能拠点です。地域の施設や企業・団体等の空きスペースを活用し、住民が主体となって運営していきます。サロンやコミュニティカフェなど、地域の方々を広くつなぎ、地域のつながりを広げる「アンテナ」の役割を果たします。

**対象地域**

立川市

**公式サイト**

https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/chiiki/1003688.html

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=79

## 三鷹市東多世代交流センター：ひがしじどうかん

**対象地域**

三鷹市

**住所**

三鷹市牟礼2丁目13番19号

**その他**

詳細は三鷹市ホームページをご確認ください。
https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/065/065263.html

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=32

## 三鷹市西多世代交流センター：にしじどうかん

**対象地域**

三鷹市

**住所**

三鷹市深大寺二丁目3番5号

**その他**

詳細は三鷹市ホームページをご確認ください。
https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/039/039066.html

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=33

# 調布市子ども・若者総合支援事業「ここあ」



### 居場所の概要・メッセージ

家以外の場所でゆったり過ごすことができます。ボランティアや他者との交流をもつこともできます。調理実習・手芸・スポーツなどの活動も実施しており自由に参加できます。

### 対象地域

調布市

### 対象年齢

概ね１５歳以上の子ども・若者

### 料金

無料

### 住所

調布市小島町2-47-1　総合福祉センター５階

### 開いている時間

月・火・水・金　10：00～18：00

### 食事の提供・飲食について

フードバンクから提供されたカップラーメンやパスタ、お菓子等があります。飲食の持ち込みも自由です。

### その他

居場所事業を利用する場合は、事前に登録が必要です。まずはご相談ください。

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://www.ccsw.or.jp/jigyou/kodomo/cocoa

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=28

## 夕方からの居場所

**居場所の概要・メッセージ**

比較的少人数での対応交流と簡単なボードゲームを楽しむ。

**対象地域**

東京都全域

**みんなの声**

大人数の居場所や当時者会はまだ不安だけど、少人数での対話なら参加しやすい。
夕方だと動き（外出し）やすい。

**対象年齢**

特になし

**料金**

無料

**住所**

国立市富士見台2-38-5　くにたち福祉会館1階　喫茶わかば

**アクセス**

JR南武線　谷保駅から徒歩７分

**開いている時間**

奇数月最終木曜日 17時から19時

**夜間(17時以降) 開設状況**

奇数月最終木曜日 17時から19時

**食事の提供・飲食について**

お茶、お菓子

**その他**

問合せ先：国立市社会福祉協議会　地域福祉課　地域福祉係　電話：042-580-0294(直通)

**利用できるサービス**

Wi-Fi利用可
充電可

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=85

# 生きづらさを抱える当事者の居場所　からふらっと

**居場所の概要・メッセージ**

ひきこもりや発達障害など、生きづらさを抱える方々が安心して過ごせる居場所を目指して、当事者・経験者の皆さんと国立市社会福祉協議会が運営しています。
雑談したり、ゆっくり休んだり、自由に過ごせます。お気軽にどうぞお越しください。

**対象地域**

東京都全域

**みんなの声**

色々な方と話ができるので楽しい。

**対象年齢**

特になし

**料金**

無料

**住所**

国立市富士見台1-7　くにたち福祉会館分室

**アクセス**

JR南武線　谷保駅から徒歩5分

**開いている時間**

毎月第1・3月曜日 13時50分から16時（祝日は開催なし）

**夜間(17時以降) 開設状況**

無

**食事の提供・飲食について**

なし

**お問い合わせ**

問合せ先：国立市社会福祉協議会　地域福祉課　地域福祉係　電話：042-580-0294(直通)

**利用できるサービス**

充電可

**公式サイト**

https://www.kunitachi-csw.tokyo/colofulat/

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=124

# 野川のえんがわ　こまち



### 居場所の概要・メッセージ

あかちゃんを連れたママさんパパさん、学校帰りのこどもたち（学校に通っていないこどもも）、ご年配の方々。何歳でも、障がいがあってもなくても、誰でもいつでもふらりと立ち寄れる「まちの縁側」を目指して、１階３部屋、２階２部屋と庭を開放しています。昭和の空気を感じられる築43年の戸建てを活用した空間です。

### 対象地域

狛江市

### 対象年齢

特になし。

### 料金

無料

### 住所

東京都狛江市西野川２−３１−２

### アクセス

●市内循環こまバス 北ルート
　こまえ正吉苑入口バス停より徒歩１分
●御台橋バス停より徒歩10分
　小田急線狛江駅北口より乗車（約５分）

### 開いている時間

毎週月・水・金及び土or日の午前10時〜午後５時（土・日曜日は午後４時まで）
（日や行事により異なる場合があります。）

### 食事の提供・飲食について

飲食OK。日にちによっては子ども食堂も開催しています。

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可
充電可

### 公式サイト

https://nogawa.comarch.tokyo/

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=77

## 多世代・多機能型交流拠点　ふらっとなんぶ



### 居場所の概要・メッセージ

ふらっとなんぶは子どもから高齢の方までどなたでも利用することができ、困りごとを相談することもできる地域の居場所です。
毎週水曜日12：00～17：00は、主に小学生から20代の若者向けの居場所として開設しています。（※変更となる場合もあります。）

### 対象地域

狛江市

### 住所

狛江市駒井町3-7-1

### アクセス

こまバス　南ルート「南部地域センター」下車約260m
小田急バス　喜多見住宅行き「駒井西」下車約130m

### 開いている時間

平日9：00～17：00

### 食事の提供・飲食について

飲食可
毎週木曜日13：00～15：00はカフェを開いています。本格コーヒー、紅茶のほか、飲みきりサイズのジュースもご用意しています。
※変更となる場合もあります。

### その他

毎週金曜日16：00～18：00は「スタディルームふらっと」として小・中学生向けに学習支援を行っています。（高校生も可）
※変更となる場合もあります。

### 利用できるサービス

Wi-Fi利用可

### 公式サイト

https://welfare.komae.org/s_list/reg_volunteer/flat_nanbu/

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=26

# 永山ベース



### 居場所の概要・メッセージ

家庭に居場所がない、ひきこもりで相談相手がいない、生きづらい・・・などの悩みを抱えた方が、日中を安心して過ごせる「居場所」の専用スペースです。
就労準備支援とも連携し、自立に向けた次のステップをサポートします。

利用方法等お問い合わせがある場合は、多摩市「しごと・くらしサポートステーション」までお電話ください。ご家族、その他関係機関からのご相談も受け付けております。
TEL:042-338-6942
https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/shien/seikatsu/1002713.html

### 対象地域

多摩市

### 対象年齢

おおむね18歳から65歳までの多摩市民

### 料金

無料
※但し、ご利用に伴う電話代・通信費・交通費はご利用者様のご負担となります。

### 住所

東京都多摩市永山1丁目5番地ベルブ永山2階しごと・くらしサポートステーション

### アクセス

京王永山駅・小田急永山駅徒歩3分

### 開いている時間

月～金曜日　10：00～12：00　13：00～17：00
土曜日　10：00～12：00　13：00～16：00
(日・祝日年末年始休み)

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=31

## 大島町若者自立サポートステーションロケット

**居場所の概要・メッセージ**

仲間づくりや自分のペースでやりたいことを見つけていく場所です。
支援員が一緒に活動します。
場所や利用方法などお問合せは、「ロケット」まで（電話　04-9922-0139）

**対象地域**

島しょ部

**対象年齢**

概ね18歳から49歳

**開いている時間**

月曜日・火曜日・金曜日／10時から15時
木曜日／13時30分～15時30分

**詳細ページ**

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=34

# エイズ知ろう館（ふぉーてぃー）



### 居場所の概要・メッセージ

池袋保健所内に「エイズ知ろう館」があります。HIV/エイズや梅毒等の性感染症の本があり、学校の調べ学習や課題学習で利用できます。また、若いスタッフがやさしく疑問にお答えします。是非来てみてください。

### 対象地域

東京都全域

### みんなの声

HIVとエイズは聞いたことはあるけれど、詳しく知らなかった。予防が大切と思った。

### 対象年齢

青少年

### 料金

無料

### 住所

〒 170-0013 東京都豊島区東池袋 4-42-16 (池袋保健所 1 階 AIDS 知ろう館内)

### 開いている時間

HP参照　http://4tweb.jp/

### 食事の提供・飲食について

なし

### オンライン居場所へのリンク

http://4tweb.jp/online4t.html

### 公式サイト

http://4tweb.jp/

### 詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=88