

隠れ場カフェ

孤独と生きづらさを感じて外の社会との交流が希薄になっている方、
そして、そのような方を支えているご家族
のためのカフェです。

無料です。

ひきこもりは、人生の中で心や体が傷ついたため、社会との交流が出来ない状態です。

傷ついて生きるエネルギーが足りていないためにひきこもる状態を選択している時期なのです。

そのエネルギーはご本人の心の奥から湧き上がってくるものです。

エネルギーが戻る時を待つご本人や、支えるご家族に、いっとき休んでいただくために開店しております。

2026年1月10日
稚内サードプレイス

隠れ場カフェ
本日のメニュー

- ・今日は、稚内萩見教会さんの玄関ホールをお借りしました。
(水道や食器を利用させていただいています。)
- ・コーヒー、紅茶、お茶を用意しておりますので、お召し上がりください。
- ・引きこもり問題やその支援に関する本を用意しました。
個人の蔵書はお貸しすることができます。
- ・前は7名でテーブルを囲みました。そのくらい的人数がお話ししやすいようです。

営業時間 13:00～15:00

本日の店主 中村浩明

【お知らせ】

<研修会>

講演「ひきこもりの社会復帰支援」北海道大学加藤隆弘先生

2026年2月4日13:00からインターネット配信

北海道庁保健福祉部主催 / 申し込みは1月21日まで

—チラシがあります—

<公的相談窓口>

- ・稚内市役所社会福祉課「ひきこもり相談窓口」
- ・稚内保健所「こころの健康相談」

第2回隠れ場カフェ報告

日時：2025年12月6日（土）13:00～15:00

場所：稚内市立図書館研修室

参加者：ゲスト 5名 スタッフ 2名

- ・初めて参加された方が3名おられました。（ようこそおいで下さいました。）
- ・ご自分の経験談や本の感想を話し合いました。
- ・稚内サードプレイスの活動を応援する言葉をいただいたので、この会を継続することにいたしました。

今後の予定

- ・1月18日（日）13:00～15:00 隠れ場カフェ
稚内市立図書館研修室
- ・2月10日（火）13:00～15:00 隠れ場カフェ
「ニート」に掛けて“自宅警備員歓迎” 稚内市立図書館研修室
- ・2月28日（土）13:00～15:00 隠れ場カフェ 稚内萩見教会(予定)

以前受講したメンタルヘルスに関する研修資料から

援助が難しいときに・・・

- ・ どうしていいか、分からない
- ・ なにをしても、上手くいかない →別のやり方は？
- ・ 自分には、何もできない

「ない」ことではなく、「ある」部分に注目しよう

- ・ 食べられる（「おいしく」であれば、なお良し）
- ・ 眠れる（眠れない場合は不眠治療ができる）
- ・ 他にもいる（このカフェ）

参加者の皆様へ

====お願い====

- 原則として録音や撮影はご遠慮ください。
- カフェでの会話や個人的な情報は御自身の心にしまっておいてください。(カフェの外で話したりSNSに掲載したりしない)
- 宗教の勧誘、政治活動、お金のやりとりはご遠慮ください。
- 互いを尊重してください。誹謗中傷は禁止です。
- 当会は、カフェの外での出来事には責任を持ちません。
- 不安を感じた場合、体調不良、トラブルがあった場合はスタッフにお知らせ下さい。
- 参加者が安心して過ごせる場となるようご協力をお願いします。

====運営方針====

- 参加者個人のプライバシーを尊重し、発言内容や個人情報 は秘密にします。
- 心理的、身体的に不快な言動、無理な関わり、過度な接触は行わないように配慮します。
- 会場内での体調不良や事故などが起きたときは安全確保を最優先に対応します。
- すべての参加者が安全に安心して過ごせる場作りを目指します。

隠れ場カフェ

運営：稚内サードプレイス

臨時代表 中村浩明 (e-mail : nakahiro@fsinet.or.jp)