

# 隠れ場カフェ

孤独と生きづらさを感じて

外の人との交流が希薄になっている方、

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、いつとき休んでいただくために開店しております。

2026年2月28日

稚内サードプレイス

## 隠れ場カフェ

### 本日のメニュー

- ・ コーヒー、紅茶、お茶を用意しております。カフェインフリーのコーヒーやソフトドリンクも用意しました。お召し上がりください。
- ・ 「レーズンチャレンジ」（試してみよう！）
- ・ 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。

営業時間 13:00~15:00

本日の店主 中村浩明

オリンピック 見ました？

せつじょう だいかいてん ひょうじょう かる

雪上で大回転も、氷上で軽やかにジャンプも

私にはできないけれど、

がん ば

みんな頑張って生きている。

きん

生きているだけで金メダル！

## 【お知らせ】

### <今後の予定>

- ・ 3月22日（日）13:00～15:00 隠れ場カフェ 市立図書館研修室
- ・ 4月25日（土）13:00～15:00 隠れ場カフェ 市立図書館研修室

### <お勧め番組>

NHKラジオ第一「みんなでひきこもりラジオ」毎月最終金曜日の夜

### <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5回隠れ場カフェ報告

日時：2026年2月10日（火）13:00～15:00

場所：稚内市立図書館研修室

参加者：ゲスト 4名 スタッフ 4名

カンパ：355円

- ・ 初めてのの方が参加されました。
- ・ 「レーズンチャレンジ」に挑戦しました。みんなで同じ事をすることで、こころの交流ができました。一緒に歌も歌って楽しいひとときでした。

## 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)