

隠れ場カフェ

孤独と生きづらさについて考える、

家族や本人のための「こころの休憩室」

しんどさを少しだけ脇に置ける「居場所」

そんな空間であればいいなあ、と思っている

小さなカフェです。

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3月22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。
- ・ 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。
- ・ 「絵はがき」のプレゼント（北総がんカフェからのプレゼント）

稚内市立図書館研修室

営業時間 13:00～15:00

本日の店主 中村浩明

私たちは、今、ここで生きています。

- ・ 明日を考えると不安になります。
- ・ 昨日を考えると後悔します。

でも生きているのは「今」です。

「今」を取り戻しましょう。

隠れ場カフェでは、ときどき「レーズンチャレンジ」を行っています。
これはマインドフルネスの考え方を取り入れたワークで、「今この瞬間の自分」に意識を向ける練習法です。

【お知らせ】

公式ホームページを立ち上げました。

<https://eleven.cool.coocan.jp/wakkanai-tp/>

これから内容を充実してゆきます。



<今後の予定>

・4月11日（土）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6回隠れ場カフェ報告

日時：2026年2月28日（土）13:00～15:00

場所：稚内萩見教会玄関ホール

参加者：ゲスト 5名 スタッフ 5名

カンパ：2,600円

- ・初めての方が参加されました。
- ・スタッフ自ら焙煎した暖かいコーヒーが提供されました。
- ・心理師の指導で、マインドフルネスや、サイコドラマを応用した「長い間背負ってきた役割をいったん横に置くワーク」で自分探しに挑戦しました。

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

代表 中村浩明

e-mail : nakahiro@fsinet.or.jp

