

# 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。

## 公開講座

折れない心を育てる いのちの授業

～苦しんでいる人の隣にいるために～

5月24日（日）15:00～16:30 図書館

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4月25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

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

“いろいろ上手くいっていないけれど、  
たまたま困難な状況にある まともな人”  
(「中高年ひきこもり」 斎藤環著)

稚内サードプレイスは、そんな人とつながりたい  
と思って活動しています

## 【お知らせ】

### <今後の予定>

いずれも、開催場所は稚内市立図書館研修室です。

- ・ 5月 9日（土）13:00～15:00 隠れ場カフェ
- ・ 5月 24日（日）13:00～15:00 隠れ場カフェ
- ・ 5月 24日（日）15:00～16:30 公開講座

### 折れない心を育てる いのちの授業 ～苦しんでいる人の隣にいるために～

当会スタッフによる公開研修会（稚内市社会福祉協議会後援）

- ・ 6月 6日（土）13:00～15:00 隠れ場カフェ

### <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8回隠れ場カフェ報告

日時：2026年4月11日（土）13:00～15:00

場所：稚内市立図書館研修室

参加者：ゲスト 1名 スタッフ 4名

カンパ：400円

- ・ 春の降雪の中、利尻島の思い出話に花が咲きました。
- ・ 自称、波瀾万丈さん、紆余曲折さん（笑！）が参加。
- ・ 心に残った一言

「頑張らなくてもいいんだよ。」 「理解者が必要」

## 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。

### <お願い>

このカフェへのメッセージ（感想とペンネーム）をお寄せ下さい。  
（当会のホームページに掲載する場合があります。）



隠れ場カフェ

メールアドレス

運営：稚内サードプレイス

代表 中村浩明

e-mail : [nakahiro@fsinet.or.jp](mailto:nakahiro@fsinet.or.jp)



ホームページ

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