

居場所ファイル

R7年3月改訂

自分に合う、ほっとできる
「居場所」に出会えるように、
茨城県内の「居場所」ファ
イルを作りました。



茨城県精神保健福祉センター

認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ グッジョブセンターみと



活動場所: 茨城県水戸市大工町1-2-3
トモスみとビル4階
問合せ先: 029-291-8990

コスモスGirls (ガールズ)

お互いを認め合い、楽しい時間を過ごすことで、
もっと自分らしく輝ける場所です。
お話し会を通じた交流を楽しむだけでなく、
水戸市内の散策や小物制作も企画中です。
是非、お気軽にご参加ください!

活動日時 毎月第1土曜日
13:30 ~ 16:00

場所 グッジョブセンターみと
水戸市大工町1-2-3
トモスみとビル4階C-1

「大工町」バス停から徒歩1分
水戸駅北口4,5,7番乗り場のバスを
ご利用ください。

参加費 ￥300

※ 女性のみの参加対象です。

女子会のご案内

ルールは、相手の意見を
否定したり、批判したりしないこと。
一輪でも美しいコスモスも
花畑ができるともっと美しくなります。

グッジョブセンターみと 【運営】認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ



活動日は?	・ 毎週水曜日（年末年始・祝日を除く）9:00 ~ 17:00 ・ 女子会（コスモスGirls）は、毎月第一土曜の13:30 ~ 16:00
対象は?	ひきこもりや不登校、生きにくさを感じている方など男女問わずどなたでも。年齢制限ありません。
どんな活動をしている?	本を読む人、絵を描く人、おしゃべりを楽しむ人など皆さんそれぞれの時間を楽しんでます。色カルタやマインドフルネスでストレス解消をしたり、歴史館まで散歩したり、参加したメンバーが決めます。
お金は?	水曜日は無料です。ただし、女子会、親の会、パステル、グッジョブおしゃべり食堂は300円。
参加するには?	「グッジョブセンターみと」に電話をしてください。個別にお話を伺ったり、グッジョブの説明をします。次回からは予約なしで、自由に参加できます。
グループからのメッセージ	自由な雰囲気です。皆さん、とっても優しいです。

水戸市保健所 ひきこもり者の居場所づくり事業 ぶらんけっと～当事者の居場所～

クッキングで作ったフレンチ
トーストとおしるこです。
美味しくできました！

活動場所：水戸市保健所
(水戸市笠原町993番地の13)
問合せ先：029-243-7311

保健所でボードゲームや
工作等を行っています。



活動日は？

毎月第2, 4水曜日
13時30分から15時00分まで

参加者がトランプを
楽しんでいる様子です。

対象は？

水戸市にお住まいで
・外出したいけど、人が多いところは緊張する方
・部屋から出て、少しずつ社会に出る練習をしたい方
・人と話すのは苦手だけど、誰かと交流したい方 等

どんな活動をして
いる？

カードゲーム、ボードゲーム、工作、散歩、クッキン
グなどの活動をしています。皆さんの居場所なので、活
動に参加せず自由に過ごすだけでも結構です。活動内容
は、参加者同士で相談して決めています。

お金は？

参加費は無料ですが、クッキング等で数百円程度の実
費がかかることがあります。

参加するには？

水戸市保健所に電話で、ぶらんけっとに参加したいと
お伝えください。参加の前に個別でお話を伺います。
見学の希望も受付けていますので、興味がある方はぜ
ひご相談下さい！

グループからの
メッセージ

年齢も様々で、緊張せずに参加できます！
定期的に人と会い、楽しく活動できます！

茨城県精神保健福祉センター 若者の居場所活動 ソフトボイルドエッグ

活動場所：茨城県精神保健福祉センター
(水戸市笠原町993-2)
問合せ先：029-243-2870

精神保健福祉センターの3階
の部屋で活動しています⇒



⇒活動で使うゲームです。



活動日は？	毎週水曜日（年末年始・祝日をのぞく） 14：00～15：30 ※時間内出入り自由，短時間の参加もOKです。
対象は？	だいたい13歳から25歳くらいの方
どんな活動をしている？	ボードゲーム，軽いスポーツ，季節のイベント等。 何をするかは，参加者と相談しながら決めることが多いです。
お金は？	無料です
参加するには？	精神保健福祉センターに電話して「ソフトボイルドエッグのことを知りたいんですが…」等，お話しください。 グループの担当者につながります。グループ参加の前に，個別でお話を聞きます。
グループからのメッセージ	穏やかなメンバーなので，緊張しなくても大丈夫です。

NPO法人茨城居場所研究会

いばいばブックカフェ



活動場所: 日立市・高萩市・北茨城市の
交流センターなど

問合せ先: ib.ibasho@gmail.com
Facebook, Instagram, Xなど



活動日は?	不定期ではありますが、主に平日の夜（18時くらいから2時間程度）開催しています。SNS（Facebook、Instagram等）で発信しています。ぜひ、チェックしてください。
対象は?	ひきこもりがちな若者を中心に、人とのつながりや居場所を必要とされている方
どんな活動をしている?	お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、本を読んだり、ゲームをしたり...それぞれ思い思いに過ごしています。参加されている方の希望をもとに、調理をしたり、お仕事体験をしたり、釣りに行ったりすることもあります。
お金は?	100～500円（こどもや経済的に余裕がない方は無料）
参加するには?	はじめての方は、メール等で事前にご連絡ください。
グループからのメッセージ	ゆったりゆるゆると過ごす居場所です。心理や福祉の分野で働いているスタッフもいるので、情報提供やサポートも出来るかも？

ぷらっとカフェ

活動場所：茨城県日立市若葉町2-2-14
若葉ビル2F

問合せ先：0294-21-5043

個別相談中は貸し切りに
いたします



活動日は？	平日（年末年始・祝日をのぞく） 12時～16時 ※貸し切り・外出等で閉めている場合あり ※相談の際は予約にて承ります
対象は？	老若男女問わず
どんな活動をしている？	「悩み」「相談」「愚痴」など心の中のモヤモヤを吐き出し安心しておしゃべりのできる場。 傾聴・アドバイス・行政等のパイプ役として活動しています。地域の福祉施設パンフレットを置き必要に応じて説明又は一緒に対応いたします。飲食のみの利用でも可。
お金は？	・デザート500円　・ドリンク200円 個別相談料は内容に応じて有料
参加するには？	営業時間にお越しください ※相談等は事前にご連絡をお願いします
グループからのメッセージ	気軽に誰もが安心してぷらっと立ち寄ることが事ができる憩いの場です。

医療法人直志会 地域活動支援センター

き ら り

活動場所: メンタルサポートステーションきらり
(大子町大子841)

問合せ先: 0295-72-5933



きらりカフェ



きらり外観

活動日は?	月曜～土曜、10:00～17:00 日曜、祝日は休み
対象は?	10代～80代まで様々
どんな活動をしている?	地域活動支援センターとして(月)～(土)まで開所しています。時間は10:00～17:00です。 フリースペース『きらりカフェ』ではコーヒー、お茶、紅茶を提供しています(コーヒーは1日1杯)。 その他、曜日毎にプログラムを開催しています。 (火)カラオケサークル(第1、第3) (水)地域清掃(第4) (金)運動・卓球サークル(毎週)
お金は?	施設利用料として1日100円
参加するには?	電話相談でも来所相談でも大丈夫です。 「初めてなんですけど…」とお声かけください。 施設について説明をさせていただきます。
グループからのメッセージ	フリースペースではゆったりのんびり過ごせます。 話すもよし、本を読むもよし、うたた寝するもよしです。 『居場所』として是非ご利用ください。

NPO法人若年者社会参加普及協会アストリンク

1)アストリンクの日 2)ひたちゃかい

活動場所: 1)アストリンク (つくば市二の宮1-2-2)
2)日立市福祉プラザ(日立市会瀬町4丁目9-13)
問合せ先: 080-1018-7670



活動日は?	1) 毎月第一日曜日 9:00~12:00、14:00~16:00 2) 毎月第二金曜日 14:00~16:00
対象は?	不登校・ひきこもり・ニート問題に関する理解のある人
どんな活動をしている?	おしゃべり、ボードゲーム、ギターなど。 社会資源、支援などの情報交換。体験談の共有。
お金は?	無料です
参加するには?	電話連絡をいただければご説明をします。 見学はお断りしています。参加者は大歓迎です。
グループからのメッセージ	この社会は あなたが感じているように 冷たく 厳しく つらいものかもしれない それでも この社会は あなたが考えているよりも ずっとずっと楽しく優しく もっともっと温かいものです そして少しでも動けたら あなたを必要としてくれる場所 行動を喜んでくれる人が そこにあります

認定特定非営利活動法人キドックス

いぬのいえ

キドックス
で待ってる
ワン♪

活動場所: ヒューマンアニマルコミュニ
ティセンターキドックス
(つくば市下広岡1054-5)
問合せ先: 029-846-0661



活動日は?	月曜日～金曜日 10時～15時20分 ※短時間の参加もOKです
対象は?	10代～30代程度の方
どんな活動をしている?	保護犬のお散歩やお手入れ、シェルターや保護犬と出会うカフェのお掃除など、保護犬を幸せにするためにみんなで力を合わせて活動しています。
お金は?	参加方法によって無料～有料まで。詳しくはお問い合わせください。
参加するには?	お電話かメール (info@kidogs.org) にて、初回説明会のご予約をお取りください。
グループからのメッセージ	動物が好きな方向けのコミュニティです。ご自身のペースで活動に参加できますのでご安心ください。

非営利活動法人居場所サポートクラブロベ みんなのカフェ・ロベ



活動場所: つくば市緑が丘19-11
問合せ先: 029-886-9318



活動日は?	月、水、金曜日
対象は?	不登校児、高齢者、障がい者、生活困窮世帯家族、その他誰でもご利用できます。
どんな活動をしている?	子ども達だけではなく、高齢者や障がい者、その家族の方々に、無料で晩御飯の提供、カフェでの弁当や総菜の販売、子供達に勉強塾、子供や大人に向けてのカルチャー教室等を実施し、地域の方々の居場所を提供する。
お金は?	非課税証明書を提出した場合は全て無料、その他は低料金で設定。
参加するには?	レギュラー会員として登録するか、スポット利用として好きな日に利用できるので、まずはお電話ください。
グループからのメッセージ	家で一人でお留守番している子や、学校に行きたくても行けない子、ご近所のお年寄り、そのご家族、誰でもご利用可能です。お気軽にお越しください。

つくば子どもと教育相談センター 青年のサロン



活動場所:

つくば市民センターコリドイオ調理室
つくば子どもと教育相談センター・セン
ターハウス (つくば市上ノ室1811-2)

問合せ先: 029-858-2034

金子: 090-6165-9055



活動日は?	毎月第1木曜日 13:30 ~ 16:30
対象は?	ひきこもり気味の青年、話し相手が欲しい青年
どんな活動をしている?	ボードゲーム、軽食・おやつ作り、季節のお出かけ企画、ファミレスでお茶会、バーベキュー、おしゃべり、合宿
お金は?	原則100円 (つくば市社会福祉協議会より補助あり)
参加するには?	事前に問い合わせ先に電話
グループからのメッセージ	ひきこもり気味の青年、成人がほっと一休みし、心おきなく過ごせる場所を目指しています。

スマイルアップ元気会

～ひきこもり・不登校の親の会～

当事者も
参加できます!

会話のない親子関係、
どうしたらよいの?

ひきこもりが5年、
10年続いている。
この先どうなるのか?

活動場所: 土浦市四中地区公民館
(土浦市国分町11-5)

問合せ先: 090-6032-2863 (佐藤)
080-3277-2002 (小林)

毎日親は我が子と向き合っている、答えの見
つからない日々。子どもは子どもで、毎日答えを
探して一生懸命もがいているかもしれません。

でも、お互いに、そんな日々を重ねながら成長
していっているのは間違いありません。

まずは親として、子どもを守る覚悟を決めて、
今できることを精一杯やる、それだけで、何かか
が変化できるチャンスが必ずやってきます。

共に語り合い、学び合いましょう。



活動日は?	毎月第2月曜日13:30～16:00
対象は?	ひきこもり不登校の当事者及び家族
どんな活動をしている?	①近況を語りあい学び合う。情報交換。ミニ勉強会など。 自由に話を聞きあうグループ交流の時間があります。 ②当事者の「経験談」や当事者ならではの意見、気持ち も聞けます。 ③当事者グループコーナーもあります。
お金は?	ご家族200円 ※当事者・経験者は無料
参加するには?	会の役員(佐藤・小林)に連絡ください。 ※上記問い合わせ先を参照
グループからの メッセージ	ひきこもり・不登校について共に考えていきましょう。 「理解」が深まれば、より適切な「対応」が見えてきま す。

利根町社会福祉協議会

ホッ・とね広場

活動場所：利根町社会福祉協議会
(活動場所の住所) 利根町布川2968
問合せ先：0297-68-7771



活動日は？	毎月第二水曜日 午後1:30～午後4:00
対象は？	ひきこもり・不登校等の当事者及びご家族
どんな活動をしている？	「ホッ・とね広場」では、主におしゃべり、時にはギター演奏での合唱など。
お金は？	無料
参加するには？	予約不要・出入り自由
グループからのメッセージ	学校や家庭以外の場所に、自分の居場所やふれあいを求めている、ひきこもりがちな子供たちや青少年、ご家族も気軽に訪れることができるコミュニケーション広場です。 ※利根町社会福祉協議会では、無料の個別相談を毎月第二水曜日の午前（①10:00～10:50 ②11:00～11:50）に行っています（要予約）。個別相談をご希望の方は、電話で予約をお願いします。

一般社団法人 アイネット

フリースペース・アース

活動場所 : しもだて地域交流センター「アルテリオ」和室
(筑西市丙372)

問合せ先 : 0296-22-2441 / info@ibahiki.org

語ってもいい
ただ空間を感じてもいい
そんな自由な居場所



下館駅から徒歩7分！
開催日にはぜひ立ち寄ってみてください！

活動日は？	毎月第1土曜日 13:00～16:00
対象は？	生き辛さを抱える当事者
どんな活動をしている？	おしゃべり・ボードゲーム・参加者のやりたいことなど
お金は？	無料
参加するには？	予約不要・当日アルテリオへお越しください。 ※ 開催日が異なる場合もございますので、初回の方はお問い合わせください
グループからのメッセージ	遅れてきても、途中退席もOK。思い思いに過ごしてもらえれば大丈夫です。ご自由にどうぞ！

一般社団法人 アイネット

アリスの女子会

- ☆ 入退出自由
- ☆ 予約不要
- ☆ いるだけ・見学も大歓迎!!

活動場所 : miniPlusフリースクール
(筑西市玉戸1086-5
メガセントラリアル筑西店2F)
問合せ先 : 0296-22-2441 / info@ibahiki.org

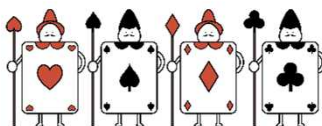
調理実習の様子



みなさん思い思いに
過ごしています♪



塗り絵や
ボードゲーム



活動日は?	毎月第2土曜日 13:30 ~ 16:00
対象は?	生き辛さを抱える女性
どんな活動をしている?	クラフト、ボードゲーム、水彩色鉛筆、読書、switchのゲームで体力づくり、おしゃべり など(調理実習も!)
お金は?	無料 (材料費がかかる時は参加前にお伝えします)
参加するには?	基本的に予約不要です♪ 開催日が異なる場合もございますので、初回の方はお問い合わせください。
グループからのメッセージ	一歩踏み出したいけど勇気が出ない、そんな女性のための居場所です。いつでもお待ちしております!