広島ひきこもり相談支援センター（東部センター）
広島県三原市小泉町 4245
☎0848－66－0367
✉koizumihp7@icloud.com

一緒に
考えてみませんか？

こんな気持ちを抱えていませんか？

〇人の目が気になるから、外に出られない…
〇やらなければいけない事は分かっているけど、それができない（焦る）…
〇自分は必要ない気がする…
〇外に出たいのに、出られない（恐怖心の方が勝ってしまう）
〇人と関わりたいんだけど…、でも…
〇どうせ自分の気持ちを分かってくれる人はいない
〇自分の居場所がほしい…

私たちもまだ、どんな協力ができるか分からない

でも、あなたがどんなことを考え、悩んでいるか、本当の思いは、まだ私たちは分かっていません。だから、今はまだどんな協力ができるか分からないのです。

だから一緒に考えてみませんか？

とても勇気がいることだと思います。時間も掛かるかもしれません。それでも提案させてください。
“あなたが今よりも肩の力をぬける生活”について、私たちと一緒に考えてみませんか？
もしもあなたが望むなら、私たちはあなたに協力したいと思っています。

私たちができること

＜色々な相談方法があります＞

あなたに一番合った方法でのご相談をお受けします。
是非一度ご連絡ください。

＜当事者会を開催しています＞

「おるだけオンライン」という当事者の集いを定期的に開催しています。ただその場にいるだけでいい、ゆるやかでやさしい集いの場です。

・毎月第１・３土曜日 14：00～15：30
・オンライン（Zoom）で開催
・参加費：無料
・申込方法：メールまたは電話でお気軽にどうぞ