

# 悠友クラブ(ひきこもり当事者グループ)のご案内

～生きづらさを抱えた仲間に出会いたいあなたのための居場所～

- ▶人との付き合いに自信が持てない。
- ▶人と話すのが苦手だけど、友達が欲しい。
- ▶外出したいが、家から外に出る勇気がない。
- ▶このままだと、自分の将来が不安。

自分と同じような悩みをもつ仲間と出会ってみませんか？

石川県こころの健康センターでは、上記のような、問題で悩みを抱えている人のためのグループ活動を行っています。あなたの参加をお待ちしております。詳しくは、下記問い合わせ先までご連絡ください。

## \*開催日時

毎週木曜日

午後1時30分～午後3時30分

## \*場所

石川県こころの健康センター

※外出することもあります。

## \*対象

概ね18歳以上のひきこもり状態の方。(精神科治療が優先される場合は除く)

定員15名程度。

## \*活動内容

ゲーム、スポーツ、  
ペーパークラフト  
調理、外出など

参加者の話し合いで次月の活動内容を決めます。話し合いに参加できなくても予定はホームページから確認ができます。

## \*参加費

無料。

※外出などのプログラムの際には別途、実費がかかることがあります。

## \*参加方法

興味がある方はまずご連絡ください。個別面談を通してあなたのご希望を確認します。また、グループの参加適否については当センター内で検討し、決定いたします。見学することも可能です。

問い合わせ先：

石川県こころの健康センター  
(相談課)

☎076 (238) 5750

〒920-8201 金沢市鞍月東2-6