

ひきこもりの状態から、外に出るきっかけがほしい方に、ぜひ利用してほしい。

どんなところ

くつろげる場所です。お茶やコーヒー飲みながらのんびり過ごしてみてください。

ボードゲーム

オセロや将棋、囲碁やチェスもあります。気が向いたら誰かと対戦してみたり…。一人用のボードゲームもあります。

パズル

のんびりとパズルをやるのもいいかも。時間を気にせず、ゆったりと、1ピースまた1ピース…。

予約なしでOK

予約の必要はありません。気が向いたら立ち寄れる場所です。何かしてもいいし、何もなくても良い場所です。

優しい居場所

あなたのための居場所です。5分でも10分でも、たった1分でもいいし、帰りたくなったらいつでも帰れるところです。

何をするの

何もしなくていいところです。座っているだけでもOKです。

話とかするの

話したいことがあればお聞きします。誰とも話したくない時は話さなくていいんです。

大人の塗り絵

別に趣味もないし、何もしたくない。そう、何もしなくていいんです。でも気が向いたら色鉛筆片手に大人用の塗り絵に向き合ってみるのもお勧めです。きっと何か発見があるかも！

PS3

ゲーム機のプレステ3があります。いくつかソフトもありますが、あなたの好きなソフトを持参されてもOKですよ。

相談しやすい

悩み事や誰かに聞いてもらいたいことなど、常駐しているアウトリーチ支援員がお聞きいたします。ご家族の方や関係者、支援者の方もお気軽にご利用下さい。秘密厳守です。

ご相談もお気軽にどうぞ

予約の必要ないんだね
一度覗いてみようかな

家族も利用できるのね
相談もできるみたいよ

気軽に立ち寄れそうね！

ひきこもり状態にある方や、そのご家族のための居場所です

ゆいぐるくるチルペース

【お問い合わせ】

石垣市役所 福祉部 福祉事務所

福祉総務課 総務係 TEL 0980-87-6025

毎週水曜日 10:00～16:00 無料
(祝祭日・年末年始除く)

■住所／石垣市字大川 100 番地 3

結い心センター内 1F 研修室 2,3

■対象／15歳以上の当事者及びそのご家族や支援者の方



大丈夫。

いつ来ても、帰っても

あなたの充電場所。

ここはあなたの居場所。

こんな気持ちになる方に来てほしいです

日々の生活が息苦しく、不安を感じている。

家にいると申し訳ない気持ちになる。

外に出るきっかけがほしい。でも勇気がない。

リラックス

一人で考え込むとよけいイライラしたり、ストレスを抱え込むことにもなります。頑張らないで、楽な気持ちで普段とは違う空間に身を置いてリラックスしましょう。

ピアサポート

同じ経験をした当事者だからこそ分かり合えることもあります。自分を責めないで、無理せず、お互いの悩みを語り合うピア（体験者同士の）サポートがあなたの味方になってくれます。

リスタート & チャージ

「外に出るきっかけがほしい」そう思ったあなたは既にリスタート（再起動）しています。もう少しだけエンジン（心）をチャージさせながら、焦らずゆっくり進んで行きましょう。



ゆいくるるチルペース

【お問い合わせは 石垣市福祉総務課へ】

〒907-8501 石垣市字真栄里 672 番地

TEL.0980-87-6025

