

ひきこもりの当事者とご家族を  
応援する“居場所”

# すみだ みんなのカフェ

9/19(土) 講演会も実施します!

居場所では、ミニ講座とグループワークを行います。

テーマに沿って「当事者の会」と「家族の会」の2つの居場所を設け、  
臨床心理士や看護師などのこころの専門家が、1人ひとりのお話をうかがいながら、  
心の回復や、それぞれの“社会とのつながり”をサポートします。

参加費  
無料

## 実施概要

- 日時** 毎月第3木曜日 10:30～11:50(12時閉会) 2020年6月18日よりスタート
- 日程** 6/18, 7/16, 8/20, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17, 2021/1/21, 2/18, 3/18
- 場所** すみだ生涯学習センター(ユートリア) 講習室A・講習室C
- 対象** 墨田区に在住、在勤、在学中の、ひきこもり状態で悩む当事者とそのご家族
- 講師** 特定非営利活動法人CNSネットワーク協議会

## ミニ講座・グループワークのテーマ(予定)

### ひきこもりとは?

皆さんは「ひきこもり」を  
どう受け止めていますか?

### 親子の コミュニケーション

相手に伝えたいことを整理し、  
上手な言い方を考えてみましょう。

### ひきこもりと 医療のつながり

医療のサポートを受けることが  
回復の近道になることもあります。

### 経済的なことを 考えてみよう

焦らずに、まずは  
今できることを考えましょう。

当事者・家族・支援者のための

## すみだみんなのカフェ講演会

ひきこもり状態から1歩踏み出すための支援～相談や医療へのつなげ方～

- 日程** 2020年9月19日(土) 13:30～15:00
- 場所** すみだ生涯学習センター B棟3階 視聴覚室
- 講師** NPO法人CSNネットワーク協議会
- 要申込** 墨田区保健予防課にお問合せください。定員 30名

講演会は、墨田区在住の方でテーマに関心のある方は、どなたでもご参加いただけます。

参加費無料

新型コロナウイルス感染状況等に伴い、  
開催日、実施内容などが変更になる場合があります。最新の情報は墨田区HPなどをご覧ください。

[ お申込み・お問合わせ ]

墨田区 保健予防課 精神保健係 ☎03-5608-6506

↓ 詳細は、裏面をご覧ください ↓

## 申し込み方法

すみだみんなのカフェは登録制です。  
初回のみ、電話、FAX、メールのいずれかでお申込みの上、お越してください。  
(2回目以降の申込・ご連絡は不要です)



電話

03-5608-6506

墨田区  
保健予防課 精神保健係



FAX

03-5608-6507

このチラシをFAX申込書として、  
必要事項を記載の上、  
お送りください。



E-mail

hokenyobou  
@city.sumida.lg.jp

講座名、氏名、性別、住所、  
関係(本人・家族・その他)、電話番号を  
ご記載ください。



## FAX申込書

FAX▶03-5608-6507

|                     |   |  |           |
|---------------------|---|--|-----------|
| すみだみんなのカフェ<br>〈居場所〉 |   | すみだみんなのカフェ講演会<br>〔ひきこもり状態から1歩を踏み出すための支援〕 |           |
| 氏名                  |   | 性別                                       | 男 ・ 女     |
| 電話番号                |   | 関係                                       | 本人・家族・その他 |
| 住所                  |   |  |           |
| 講演会                 | <input type="checkbox"/> 〈居場所〉と〈講演会〉に参加 <input type="checkbox"/> 〈居場所〉のみに参加 <input type="checkbox"/> 〈講演会〉のみに参加 |  |           |

※記載いただいた個人情報は、すみだみんなのカフェに関する連絡のみに利用します。

## アクセス

### すみだ生涯学習センター〈ユートリア〉

〒131-0032 東京都墨田区東向島2-38-7  
☎ 03-5247-2001



電車

東武伊勢崎線・東武亀戸線「曳舟」駅  
または「東向島」駅 徒歩5分  
京成押上線「京成曳舟」駅 徒歩5分



都営バス

「東向島広小路(すみだ生涯学習センター前)」  
下車 徒歩1分  
・「錦40」(南千住駅～錦糸町駅)  
・「里22」(日暮里駅～亀戸駅)  
・「草39」(金町駅～上野松坂屋前)



区内循環バス

北西部ルート「東京都済生会向島病院入口」  
または「曳舟文化センター」下車 徒歩5分

