

「**い**れあい。それは人と人との関係の中で心を回復するための合言葉です。自分**ら**しさを尊重し、自分にも他人にも思いやりのある関係を持続するために、**つ**ながりを大切にしています。誰もが生きていく中で心が疲れることもあるでしょう。”**い**らっと“は人と地域と**と**もに歩んでいきます。私達と共に、自分らしく、生き生きとした人生のプランを考えてみましょう。

## 関係施設

NPO法人ふらっとコミュニティ ひだまり

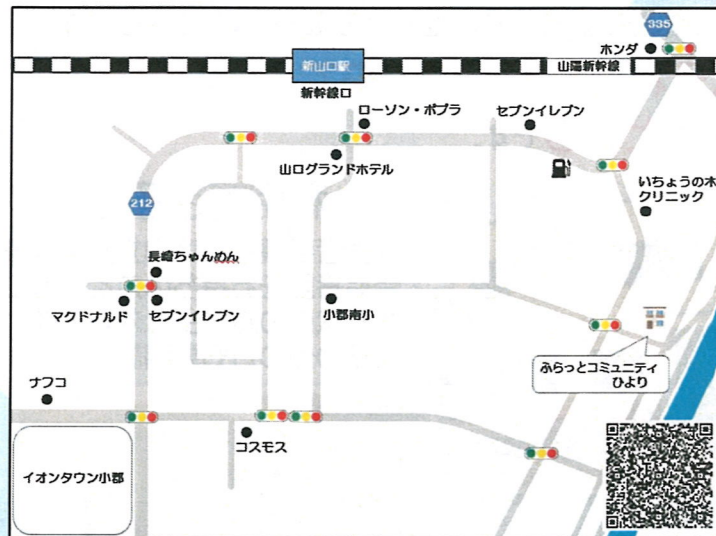
〒755-0038 山口県宇部市海南町2番58-1

TEL&FAX 0836-21-1552

開所日時 月曜日～金曜日 9時～17時

土曜日 10時～16時

## MAP



山陽本線 新山口駅（新幹線口） 徒歩 約10分

〒754-0012 山口県山口市小郡船倉町3-11

TEL 083-902-5980 FAX 083-902-5981

E-mail f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

URL <https://www.flatcommunity.net/>



Facebook



Instagram

NPO法人 ふらっとコミュニティ

# ひより

開所日時

月曜日～金曜日 9時～17時

「ひより」の名前に込めた、私たちの思い  
周りを温かく包み込み、

人との和を大切にする場所

その人らしい生き方を支えています！

# 日中一時支援事業

ひよりに来ると心が休まり、元気になる、  
そんな居場所です。本を読む、音楽を聴く、  
少し休憩に立ち寄る、勉強をする等々、利用方法は  
人それぞれで、いつ来て、いつ帰っても  
良いところ

## ふらっとーク

ビジネスマナー講師による勉強会です。日常でも使え、就労に向けてのコミュニケーション方法、「トーク」の仕方を学びます。

## レクリエーション



## パソコン教室

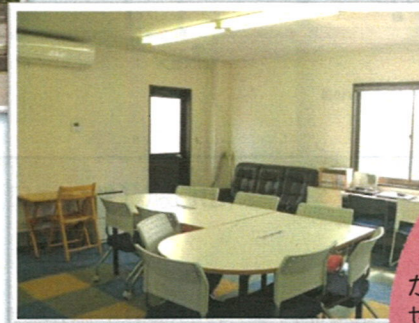
### SST

ソーシャルスキルトレーニング  
地域で自分らしく生活するための方法を身につけるグループミーティング(SST)を行っています。SSTとは人との上手な接し方や自分の気持ちの伝え方等の社会的なスキルを習得するためのトレーニングです。



## 利用できる方

障害者手帳または自立支援医療受給者証をお持ちの方とひきこもり状態の方が主な対象です。(その他の方も要相談)



## ヨガ体験

インド古来の知恵に基づき、椅子ヨガ、呼吸法、瞑想を通して、心身の健康を向上させ、自律神経を整えるために学び、体験します

## 女子会 & 手芸教室

女性同士、会話を楽しみながら、趣味の時間を過ごしませんか？  
作りたいものがあれば持ち込みもOKです！！



## 季節のイベント

## ひきこもり相談事業

ひきこもり（不登校）は一時的なものだけでなく、何らかの生きづらさを抱えていて、心が傷ついてしまっていて動けなくなっている場合もあります。放っておいても解決はせず、さらに発展、また深刻化することもあります。

ひきこもり（不登校）・精神障害・発達障害・生きづらさを抱えた人やその家族、支援者などの相談を専門家が受けます。(予約制)

※ 山口市・宇部市・山陽小野田市から委託を受けて実施しており、当該市の方は無料となります。  
(1回の相談は1時間程度)

また、不登校やひきこもりの子を持つ家族が対応方法を学ぶことができる「家族心理教育」も行っています。

## うつの人たちの当事者会

自分の話をすることや他の人の話を聞くことで気が楽になることがあります。そのための当事者会を実施します。

いつでもご相談ください。  
お待ちしております。