



ひきこもり当事者のための支援事業・プログラム H A N D B O O K

支援機関向け

2024.3

明石市ひきこもり相談センター
(明石市福祉局あかし保健所相談支援課)

ひきこもり当事者のための支援事業・プログラム H A N D B O O K

ご案内

このハンドブックは、「明石市ひきこもり支援関係機関ネットワーク会議」の枠組みにおける地域連携レベルでのひきこもり支援の取組を進めるため、出口対策の一つとして「就労」や「社会参加」を視点に、ひきこもり当事者の状態に応じた継続的な支援につながるよう、各支援機関・団体などのご協力のもとに取りまとめたものです。

掲載されている内容は、ひきこもり当事者などが利用できる「支援事業・プログラムの概要」、「問い合わせ先」などを紹介しています。各支援機関・団体でこのハンドブックを備えていただき、広く活用していただくようお願いします。

なお、各支援事業・プログラムの対象者や利用方法などについては、対象者の状態や状況に応じ利用制限がある場合や事前に申し込みが必要な場合があります。ご利用にあたっては、事前に各支援機関などにお問い合わせください。

目次

(1)プログラム参加(居場所型)

- ひきこもり居場所 Smiley Kitchen …P4
- ひきこもり居場所 ハレトケ基地局 …P5
- ひきこもり居場所 Lantern …P6
- 陽だまりの会 …P7
- オープン トロッコ …P8
- もくせいサテライト教室 …P9
- 地域活動支援センター(障害福祉サービス等) …P10
- ひきこもり当事者会 …P11
- 居場所「まちのぷちたがち」 …P12
- きてみて神出 一日「自由」体験 …P13

(2)プログラム参加(セミナー型)

- あかし若者サポートステーション説明会 …P14
- 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(当事者向け) …P15
- 就職意識啓発セミナー …P16

(3)就労・作業体験 (事務作業)

- お仕事体験 …P17
- プチボラ …P18
- リーフレット折り …P19
- ウィズあかしボランティア …P20
- 録音データの文字起こし作業 …P21
- アンケートの入力作業 …P22

(4)就労・作業体験 (制作作業)

- 簡単アート体験 …P23
- チラシ作成 …P24

(5)就労・作業体験 (農業・園芸作業)

- 園芸 …P25
- 農業体験① …P26
- 農業体験② …P27

(6)就労・作業体験 (清掃作業)

- 清掃 …P28

(7)就労・作業体験 (調理・接客・販売作業)

- 駄菓子屋体験 …P29
- こども食堂 …P30
- 学習支援 …P31
- 読み聞かせ …P32
- カフェ手伝い …P33

(8)就労・作業体験 (その他)

- グループホームの就労見学 …P34
- 支えあいフレンド養成講座 …P35
- 就労継続支援(障害福祉サービス) …P36

(9)講師体験

- 経験談発表 …P37

(10)その他

- 伴走型支援 たらぶ …P38
- 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(家族向け) …P39
- あかしこども相談ダイヤル …P40
- 発達障害のある当事者への就労相談 …P41
- 生活困窮者自立相談支援事業 …P42
- ひきこもり家族教室 …P43
- 地域総合支援センターにおける総合相談 …P44

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名: ひきこもり居場所 Smiley Kitchen

支援事業・プログラムの概要

当事者の居場所提供。
居場所のテーマは「一人じゃない」と思える事。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:月曜日～金曜日 10:00～16:00
- 開催場所:Smiley Kitchen
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:6名程度
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:ー

特徴

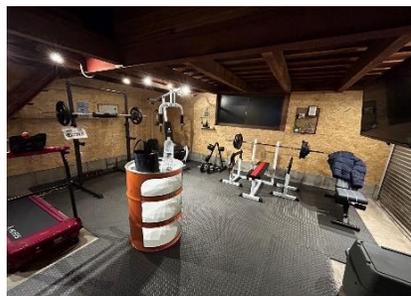
- ・ 平日月曜日～金曜日にスタッフと一緒にトーニングを行える。
- ・ 製作、創作活動をスタッフと一緒に楽しめる。
- ・ プロジェクターによる動画鑑賞を楽しめる。
- ・ 家においてもメタバース空間でコミュニケーションが楽しめる。

利用にあたっての工夫

- ・ やりたい事を確認する。
- ・ できるだけ希望の日時に合わせて対応。
- ・ 事前に何がしたいか相談して決められる。

その他

- ・ 少しずつ人との交流に慣れたい人に。
- ・ 外に出て体が鍛えられる。
- ・ 少人数(1～3人)での活動。
- ・ 予約制。
- ・ メタバースは13:00～15:00の2時間スタッフが待機し空間内で会話ができる。



問い合わせ先

- 事業所名:Next Smiley株式会社
- 所在地:明石市二見町西二見157-9第四アーバンハウス202号室
- 電話:078-939-5351/080-4013-9889
- FAX:ー
- メール:info@nextsmiley.com
- 参考URL:<https://www.nextsmiley.com>

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名：ひきこもり居場所 ハレトケ基地局

支援事業・プログラムの概要

ハレトケ基地局内において、当事者とスタッフと気軽におしゃべりをしたり、本を読む、ゲームをする、動画を見るなど、ひとりの時間、誰かと過ごす時間を楽しむ。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時：毎月第3日曜日 13:00～16:00
- 開催場所：ハレトケ基地局
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：5～8名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：－

特徴

- ・ 特にカリキュラムのようなものはなし。
- ・ 「インドア派の秘密基地」をテーマに、屋内キャンプ場をイメージした空間。
- ・ その人の興味があることの話を中心に、アート体験、読書なども体験できる。
- ・ 1Fの駄菓子屋の駄菓子を使ったキャンプ飯作りも体験。
- ・ 音楽好きの代表のギター演奏も聞けるかも！？

利用にあたっての工夫

- ・ ニックネームで参加可能。
- ・ 事前予約なども不要。
- ・ いつでも退出可能。
- ・ 少し薄暗い空間にすることで緊張感を和らげる雰囲気心がけている。
- ・ スタッフも1～2名と少人数でこじんまりとしている。

その他

- ・ 平日は就労支援事業をしているため、簡単な作業体験も可。
- ・ 1Fの駄菓子屋さんでは、珍しい駄菓子がたくさん！
- ・ 人との交流の第一歩を考えている方、大歓迎。



問い合わせ先

- 事業所名：特定非営利活動法人マーチング
- 所在地：明石市魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
- 電話：078-203-6357
- FAX：078-203-6357
- メール：michikusahonpo@gmail.com
- 参考URL：－

支援事業・プログラム名: ひきこもり居場所 Lantern

支援事業・プログラムの概要

ひきこもり当事者の居場所支援「Lantern」。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時: 毎月第3土曜日 13:00~16:00
- 開催場所: Lantern Mama'sキッチンnono内
- 対象者: ひきこもり当事者
- 定員: 7~8名
- 利用料: 無料 / 報酬: 無
- その他: -

特徴

- ・ インドアキャンプが体験できる。
- ・ 「やってみたい！」を応援。
- ・ 平日はコミュニティーカフェとして利用できる。

利用にあたっての工夫

- ・ 好きな趣味についてスタッフと一緒に深める。
- ・ 安心して過ごせようにな不必要に個人情報を出さない。
- ・ やりたいことや過ごしたいことを確認する。
- ・ スタッフを統一し馴染みの顔をつくる。

その他

「やってみたい！」を応援でやってみた事

- ・ ギター教室
- ・ 絵画教室
- ・ イベント参加(チラシ配り)



問い合わせ先

- 事業所名: 一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地: 明石市小久保6丁目4-6 グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話: 078-948-5280
- FAX: 078-995-9443
- メール: contact@kodomo-fd.org
- 参考URL: -

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:陽だまりの会

支援事業・プログラムの概要

ひきこもり状態にある方に対して電子媒体(オンライン)を活用した居場所の開設をしている。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:月1回
- 開催場所:オンライン(zoom)
- 対象者:ひきこもり当事者、家族
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:ー

特徴

- ひきこもりを孤独・孤立の問題の筆頭として取り組んでいる。当事者家族を中心に参加しやすいオンライン居場所を開設している。

利用にあたっての工夫

- 主なルールは以下。
- お互いにプライバシーを守る。
- 一人で長々と話さない。
- お互いの話を否定しない。
- 批判/中傷はしない。
- 宗教や信条については控える。

その他

- ひきこもり当事者のリアルな居場所開設を計画中。

問い合わせ先

- 事業所名:特定非営利活動法人陽だまりの会
- 所在地:明石市朝霧東町1-5-13
- 電話:080-5700-8102
- FAX:ー
- メール:matsui_akashi@yahoo.co.jp
- 参考URL:ー

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:オープン トロッコ

支援事業・プログラムの概要

不登校の子どもやその保護者が野外での遊び場「オープントロッコ」を通して、こどもの社会性やコミュニケーション能力の向上を図るとともに、保護者同士の交流の機会を確保する。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:月に1回 13時から15時
- 開催場所:兵庫県立明石公園 ほか
- 対象者:あかしフリースペース☆トロッコに登録する子どもと保護者及び6歳から18歳までの子どもと保護者
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:ー

特徴

- ・ オープントロッコでは、外で思いっきり遊んだり、ぼーっとしたり、おしゃべりしたり、できるだけ禁止事項をなくし、こどものやりたいことを応援。

利用にあたっての工夫

- ・ 申込不要。
- ・ 「Instagram」(写真・動画共有ソーシャル・ネットワーク・サービス)にて、随時、広報している。

その他



問い合わせ先

- 事業所名:あかしフリースペース☆トロッコ
 - 所在地:明石市天文町1丁目4-12
 - 電話:078-913-8003
 - FAX:078-955-1351
 - メール:135@akashi-torocco.com
 - 参考URL: <https://akashi-torocco.com>
- ※公益財団法人こども財団からの委託事業

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:もくせいサテライト教室

支援事業・プログラムの概要

市内の小中学校に通う児童生徒を対象に、様々な体験活動を行う。年間8回開催しており、内6回は明石市立少年自然の家で自然体験やスポーツ、工作活動などを実施している。残りの2回は明石乗馬協会での乗馬体験と市外施設(令和5年度は姫路市立水族館見学)での体験を予定している。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:年8回程度 10:00~14:00
- 開催場所:市立少年自然の家(6回)、明石乗馬協会(1回) 市外施設(1回)※予定のため変更することあり
- 対象者:市内の小中学校に通う児童生徒
- 定員:約20名(活動内容によって変更があります)
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:保護者も参加可能

特徴

- ・「もくせい教室」(明石市教育支援センター)に通室していない児童生徒も参加することができる。
- ・保護者も参加することができるため、保護者の交流の場にもなっている。

利用にあたっての工夫

- ・ 工作活動やスポーツ体験などの多様な体験の中で、興味がある体験を選んで参加することができる。
- ・ 10時から14時までと活動時間は短めに設定しているが、さらに午前みの活動を希望される場合は個別に対応している。
- ・ 参加費(児童生徒分のみ)は全て無料。

その他

- ・ スポーツ体験ではカヤック、工作活動では陶芸体験など、普段はなかなかできないような体験をすることができる。
- ・ 活動時間にはゆとりがあるので、自由に遊ぶなどの交流をする時間もとることができる。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市教育委員会児童生徒支援課
- 所在地:明石市中崎1丁目5-1
- 電話:078-918-5096
- FAX:078-918-5135
- メール:-
- 参考URL:

http://www.edi.akashi.hyogo.jp/kyoiku/gakkou_kyouiku/hutoukou.php



(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:地域活動支援センター(障害福祉サービス等)

支援事業・プログラムの概要

主にご自宅で生活されており、就労等が難しい障害のある方に対して、創作的活動・生産活動の機会を提供することにより、社会との交流を促進し、自立した生活及び社会参加を支援する。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:各事業所による
- 開催場所:明石市内各所
- 対象者:ひきこもり当事者
(障害者手帳のない方は医師の診断書要)
- 定員:各事業所による
- 利用料:無料/報酬:事業所による
- その他:-

特徴

- 特性に応じた創作的活動や生産活動の支援を受けることができる。

利用にあたっての工夫

- 利用される方の状況に応じて、利用時間や日数の相談ができ、少しずつステップアップすることができる。

その他

問い合わせ先

- 事業所名:明石市福祉局生活支援室障害福祉課
- 所在地:明石市中崎1丁目5-1
- 電話:078-918-1344
- FAX:078-918-5244
- メール: shoufuku@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:-

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:ひきこもり当事者会

支援事業・プログラムの概要

ひきこもり相談センターにおいて相談中の当事者が参加する「ひきこもり当事者会」。ミニ講座(テーマは様々)、当事者同士やスタッフとのおしゃべり、ボードゲーム、創作活動などのレクリエーションを行っている。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:原則第4水曜日 14:00~15:30
- 開催場所:あかし保健所会議室(zoomでの参加も可能)
- 対象者:明石市在住のひきこもり当事者(家族同伴も可能)
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:参加には事前にセンター職員との面談が必要

特徴

- ・ 前半は様々な分野の講師を招いてのミニ講座。無理に話をしなくても大丈夫。話を聞いて分からないところは自由に質問も可能。
例) 臨床心理士:セルフケア・コミュニケーションについて
歯科衛生士:歯のお話
天文科学館:星のお話
パラスポーツを楽しもう、音楽を楽しもう など
- ・ 後半はボードゲームや創作活動を通じて当事者同士やスタッフとコミュニケーションを楽しめる♪

利用にあたっての工夫

- ・ ニックネームでも参加可能。
- ・ リアル会場とzoomのハイブリッド方式なので家から参加可能。
- ・ 参加者の担当スタッフも一緒に参加しているので気軽に相談できる。
- ・ いつでも退出可能。前半だけ、後半だけの参加もOK。
- ・ 初参加、久しぶりの参加も大歓迎。
- ・ 親しみやすいスタッフが笑顔でお出迎え。
- ・ こじんまりとした空間で、参加しやすく安心できる雰囲気になるように心がけている。

その他

- ・ 知っているようで知らないことが楽しく学べる!
- ・ 新たな興味関心が発見できるかも!?
- ・ 少しずつ人との交流に慣れたい人に。
- ・ 気軽に相談できるスタッフが対応。
- ・ 大久保駅から徒歩3分でアクセス良好。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市ひきこもり相談センター
(明石市福祉局あかし保健所相談支援課)
- 所在地:明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
- 電話:078-918-5659
- FAX:078-918-5440
- メール:yorisoi@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:<https://www.city.akashi.lg.jp/kansentaisaku/h-soudan/hikikomori.html>

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名:居場所「まちのぷちたぷち」

支援事業・プログラムの概要

「ぷちたぷち」では、居場所を開催しており、社会に居づらさを抱えている方やそのご家族等どなたでも利用可能。
来られそうな日、来られそうな時間に利用できる。
居場所は、それぞれのペースで安心してゆっくり過ごせる場所で、だれかと話をしても、一人で過ごされても大丈夫。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:毎週月曜日・水曜日 第1・第3土曜日
10:00~15:00 (祝日・年末年始・お盆は除く)
- 開催場所:まちのぷちたぷち
- 対象者:社会に居づらさを抱えている方やそのご家族(播磨地域にお住まいの方)
- 定員:無
- 利用料:100円/月
- その他:—

特徴

- ・ 関係機関の情報提供(就労支援機関、相談機関、他の居場所、ボランティア)
- ・ 月2回程度のイベント(参加自由)
- ・ ボードゲーム、読書、交流会、お散歩、ウォーキング等

利用にあたっての工夫

- ・ 「ぼちぼち」を合言葉に、その方に応じた社会参加の機会を提供。
- ・ 多様性を認め、他人と形式的な比較をすることなく、その人の価値を認められるような居場所を運営。
- ・ 支援ではなく、理解をし合うという視点でその方と一緒に悩む。

その他

- ・ 利用の流れは以下の通り。
 - ①電話または来所にて利用希望の申し出
↓
 - ②スタッフより利用案内の説明(面談)
↓
 - ③「まちのぷちたぷち」利用開始

問い合わせ先

- 事業所名:姫路市ひきこもり支援推進事業(ぷちたぷち)
※認定特定非営利活動法人コムサロン21
- 所在地:姫路市呉服町48大手前通りハトヤ第一ビル5階
- 電話:079-240-6299
- FAX:—
- メール:hikikomori@com21.or.jp
- 参考URL:<https://harima-branch.com/>

(1)プログラム参加(居場所型)

支援事業・プログラム名: きてみて神出 一日「自由」体験

支援事業・プログラムの概要

神出学園は、不登校等で学校には行けなかったが、自分の生き方や進路を見つけたいという意欲を持ち、寮での共同生活ができる中学校卒業～23歳未満の方を支援している県立の宿泊型フリースクール。
きてみて神出 一日「自由」体験(旧:1日交流体験)は、学園がこれまで不登校支援で蓄積した知識や環境を活かし、不登校やひきこもりで悩む青少年に対する支援として、神出学園のプログラムを体験できる。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:金曜日 10:30～14:30 (月2回程度)
- 開催場所:兵庫県立神出学園
- 対象者:中学1年～概ね40歳以下
- 定員:無
- 利用料:600円(材料費、損害保険料等)／報酬:無
- その他:－

特徴

- ・ 午前中は、動物とのふれあい、スポーツ、読書、ミュージック、フリープログラムから希望するプログラムを自由に選択。
- ・ 午後は、その時々季節を感じられるようなプログラム(料理、クラフト、ガーデニングなど)を参加者全員で体験。

利用にあたっての工夫

- ・ ゆたかな自然に囲まれた穏やかでのんびりとした雰囲気の中で、自分のペースで参加できる。
- ・ 午前中のプログラムには保護者の参加も可能。

その他

<学園本館>



<動物とのふれあい>



問い合わせ先

- 事業所名:兵庫県立神出学園
- 所在地:神戸市西区神出町小束野30
- 電話:078-965-1122
- FAX:078-965-1123
- メール:－
- 参考URL:<https://www.kande-gakuen.jp/trial/>

(2)プログラム参加(セミナー型)

支援事業・プログラム名:あかし若者サポートステーション説明会

支援事業・プログラムの概要

サポステ登録を検討中の方向けにあかし若者サポートステーション相談員による支援内容の説明と施設内の見学を実施している。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:月1回
- 開催場所:あかし若者サポートステーション事務所
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:4名
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- ひきこもり当事者・ご家族・支援者の方向けに、支援内容について、丁寧にご説明。
- 施設内の見学ができるので、サポステ内の雰囲気を知ることができる。

利用にあたっての工夫

- 1人での参加、複数人での参加OK。
- 質問や不安なことがあれば、その場で丁寧にお答え。
- 希望があれば、その場で初回面談予約が取れる。

その他

- 働くことが不安な方、サポステへの登録を迷われている方、まずはサポステを知ることからはじめられる。
- 一人でも、家族や支援者と一緒でもOK。
- 気軽に参加してもらえます。



問い合わせ先

- 事業所名:あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地:明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話:078-915-0677
- FAX:078-915-0678
- メール: wakamono@sust-harima.org
- 参考URL: <https://sust-harima.org//>

(2)プログラム参加(セミナー型)

支援事業・プログラム名：明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(当事者向け)

支援事業・プログラムの概要

就職氷河期世代(平成5年から16年までに学校卒業期を迎えた人)で、就職に不安や悩みを抱えている方向けに、就職活動への第一歩を踏み出すきっかけを作るセミナー。

【令和5年度テーマ(全5回)】

- ① 幸せに働くための折れない心の育て方
- ② これからのキャリアの話しよう
- ③ 面接が苦手な人のための面接対策セミナー
- ④ 印象アップ！就活マナー講座
- ⑤ 働き続けるためのメンタルヘルスセミナー

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：年5回
- 開催場所：ウィズあかし
- 対象者：就職氷河期世代の当事者
- 定員：15名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：サポートステーション登録者以外も参加可能

特徴

- ・「セミナー前と比べて就労に対して気持ちの変化がありましたか？」というアンケートの問いに対し、参加者全員が「前向きになった」と回答している。
- ・座学だけでなく、ペアワークやグループワークなどを取り入れており、同世代で就労を希望している参加者同士の交流から「自分だけではない」「みんなも頑張っている」と感じることで、就労に前向きになった参加者が多かった。

利用にあたっての工夫

- ・「相手の話を否定しない、受け止める」「この場で聞いたことは他の人に話さない」など、安心して参加できるように「受講にあたってのお願い」を全員に伝えたくうえで実施。
- ・ニックネームでの参加もOK。
- ・途中退室可能。
- ・明石駅から徒歩3分でアクセスしやすい。

その他

【アンケート自由記述欄 抜粋】

- ・今後の仕事や生活に使えるような実践的なセミナーでした。セミナー前と比べて明らかに心が軽くなっていることを感じました。これからの人生に活かしていきたいです。
- ・焦っていた気持ちが少し落ち着いた。自分のペースで頑張っていきたいと思います。
- ・たくさんの人が人間関係に悩んで相手のことも考えながら生活していたと知り少し前向きになれた気がした。



問い合わせ先

- 事業所名：明石市環境産業局商工政策課(R6. 4～組織改正)
- 申込先：あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地：明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話：078-915-0677
- FAX：078-915-0678
- メール：wakamono@sust-harima.org
- 参考URL：<https://sust-harima.org/>

(2)プログラム参加(セミナー型)

支援事業・プログラム名:就職意識啓発セミナー

支援事業・プログラムの概要

働きたいと思っているがどうしたら良いか分からない、就労に不安を感じている方を対象に、就労に関するテーマのセミナーを行っている。

【過去のテーマ】

R5年度: やさしい自己理解セミナー

R4年度: これからの「キャリア」の話をしよう

R3年度: 働くうえで大切にしたいこと

R2年度: お金の面から考えるあなたに合った働き方

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等: 年2回
- 開催場所: ウィズあかし
- 対象者: 当事者
- 定員: 15名
- 利用料: 無料 / 報酬: 無
- その他: サポートステーション登録者以外も参加可能

特徴

- 座学だけでなく、ペアワークやグループワークなど他の参加者との交流あり。

利用にあたっての工夫

- 「相手の話を否定しない、受け止める」「この場で聞いたことは他の人に話さない」など、安心して参加できるように「受講にあたってのお願い」を全員に伝えたくうえで実施。
- ニックネームでの参加もOK。
- 途中退室可能。
- 明石駅から徒歩3分でアクセスしやすい。

その他



問い合わせ先

- 事業所名: あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地: 明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話: 078-915-0677
- FAX: 078-915-0678
- メール: wakamono@sust-harima.org
- 参考URL: <https://sust-harima.org//>

支援事業・プログラム名：お仕事体験

支援事業・プログラムの概要

就労継続支援B型事業所みちくさ本舗で受注している作業を体験してみる(主に内職、PC作業)。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：月1回
- 開催場所：ハレトケ基地局
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：5～8名
- 利用料：無料／報酬：検討中
- その他：サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- CDクリーニング、缶バッジ袋入れ作業などの座ってできる内職作業を体験できる(時期によって作業内容は変更あり)。
- PCは、インターネット上の価格などのデータを調べ入力する作業。

利用にあたっての工夫

- 難しい作業はなく、ノルマなどはない。
- 作業体験時間は5分～30分と負担のない範囲で提供。

その他

商品を扱うことになるので、作業によってはプラスチック手袋の着用をお願いしている。



問い合わせ先

- 事業所名：特定非営利活動法人マーチング
- 所在地：明石市魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
- 電話：078-203-6357
- FAX：078-203-6357
- メール：michikusahonpo@gmail.com
- 参考URL：－

(3)就労・作業体験（事務作業）

支援事業・プログラム名：プチボラ

支援事業・プログラムの概要

月一度発行している「あかし若者サポートステーション」広報紙の発送作業(チラシ枚数
数え・封入・糊付け)を行う。
最初に簡単な自己紹介とアイスブレイクを実施、その後発送作業を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：月1回
- 開催場所：あかし若者サポートステーション事務所
- 対象者：当事者
- 定員：4名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- ・アイスブレイクではサイコロトークなどを実施。
- ・モクモク作業。
- ・自分のペースで作業を進めることができる。
- ・プチボラ作業後、広報誌は市役所などあかし若者サポートステーションの連携各所に送付される。

利用にあたっての工夫

- ・少人数なので気軽に参加できる。
- ・初参加、久しぶりの参加も大歓迎。
- ・まず最初に作業工程について丁寧に説明。途中で分からないことがあっても気軽に質問できる雰囲気を作っている。
- ・作業が不慣れな場合はスタッフがサポート。

その他



問い合わせ先

- 事業所名：あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地：明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話：078-915-0677
- FAX：078-915-0678
- メール：wakamono@sust-harima.org
- 参考URL：<https://sust-harima.org//>

(3)就労・作業体験（事務作業）

支援事業・プログラム名:リーフレット折り

支援事業・プログラムの概要

前半は自己紹介とゲーム、後半はあかし若者サポートステーションリーフレットの三つ折り作業を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:月1回
- 開催場所:あかし若者サポートステーション事務所
- 対象者:当事者
- 定員:4名
- 利用料:無料／報酬:無
- その他:サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- ・ ゲームを通じて、登録者同士の交流を図る。
- ・ 話す内容は、自分が話したいと思う事だけでOK！
- ・ コミュニケーションの練習になる。
- ・ 自分のペースで作業に取り組める。

利用にあたっての工夫

- ・ ニックネームでも参加可能。
- ・ 少人数で話やすい雰囲気づくり。
- ・ 初参加、久しぶりの参加も大歓迎。
- ・ 自分のペースでOK。
- ・ 「相手の話を受け止めましょう」という約束事がある。

その他

【アンケート抜粋】

- ・ 話をする楽しさを感じました。
- ・ 同じ意見の方が多くて共感できた。
- ・ 人の話を聞く事の大切さを改めて学びました。
- ・ 話すことに少し自信がついた。今後も積極的に参加したい。
- ・ リーフレット折りは、コツをつかむとスムーズにできました。



問い合わせ先

- 事業所名:あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地:明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話:078-915-0677
- FAX:078-915-0678
- メール: wakamono@sust-harima.org
- 参考URL: <https://sust-harima.org//>

(3)就労・作業体験（事務作業）

支援事業・プログラム名:ウィズあかしボランティア

支援事業・プログラムの概要

ウィズあかし7階ラウンジで、図書の整理、チラシの封入作業、求人票の整理、イベント準備等を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:月1回
- 開催場所:ウィズあかし
- 対象者:当事者
- 定員:6名
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- ・ 明るく広いスペースで作業する。
- ・ 一人でモクモク作業もあれば、二人で読み合わせしながらの作業などもあり、幅広い作業を経験できる。

利用にあたっての工夫

- ・ ニックネームでも参加可能。
- ・ 少人数で話やすい雰囲気。
- ・ 初参加、久しぶりの参加も大歓迎。
- ・ 自分のペースでOK。
- ・ 明石駅から徒歩3分でアクセスしやすい。

その他

【アンケート自由記述欄 抜粋】

- ・ 話をしながら一緒に楽しく協力して作業することができてよかった。
- ・ 初めての作業だったが、意外とテキパキできることに気づけた。
- ・ 共同作業を久しぶりにやった気がしました。焦らず落ち着いて時間を過ごせたと思います。



問い合わせ先

- 事業所名:あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地:明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話:078-915-0677
- FAX:078-915-0678
- メール: wakamono@sust-harima.org
- 参考URL: <https://sust-harima.org//>

支援事業・プログラム名:録音データの文字起こし作業

支援事業・プログラムの概要

会議や研修会などの録音データをもとに、パソコンを使って文字起こしをする作業。
作業量は、その時々によって変動。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:不定期
- 開催場所:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
- 対象者:ひきこもり当事者(詳細は「その他」に記載)
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:有(応相談)
- その他:ー

特徴

- ・ 作業の仕方は二つから選べる(要相談)。
①ご自宅で、ご自身のパソコンを使って作業
②来所して、パソコンを貸し出して作業
- ・ 作業は好きな日時に行える。
(②の場合は当団体が開所している時間内のみ)

利用にあたっての工夫

- ・ 作業がしやすいようにスタッフが一緒にサポート。
例えば
・録音データでは聞き取りにくい言葉や聞きなれない言葉などは、スタッフが代わりに入力。
・作業完了の締切は、ご本人と相談したうえで余裕をもって設定。
・質問や困ったこと等は、電話やメール、来所にて相談できる。

その他

対象者は、播磨ランチの相談や居場所「ぷちたぷち」に来所されており、パソコンの文字入力ができる方。

問い合わせ先

- 事業所名:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
※認定特定非営利活動法人コムサロン21
- 所在地:姫路市呉服町48大手前通りハトヤ第一ビル6階
- 電話:079-240-6299
- FAX:ー
- メール:hikikomori@com21.or.jp
- 参考URL:<https://harima-branch.com/>

(3)就労・作業体験（事務作業）

支援事業・プログラム名:アンケートの入力作業

支援事業・プログラムの概要

講演会や研修会などで、参加者に記入いただいたアンケートの回答(紙)をパソコンで入力する作業。
アンケートの枚数は、その時々によって変動。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:不定期
- 開催場所:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
- 対象者:ひきこもり当事者(詳細は「その他」に記載)
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:有(応相談)
- その他:-

特徴

- ・ 作業の仕方は二つから選べる(要相談)。
 - ①ご自宅で、自身のパソコンを使って作業
 - ②来所して、パソコンを貸し出して作業
- ・ 作業は好きな日時に行える。
(②の場合は当団体が開所している時間内のみ)

利用にあたっての工夫

- ・ 作業がしやすいように一緒にサポート。
例えば
 - ・ アンケートの入力様式はこちらで作成してお渡し。
 - ・ 読み取りにくい字や言葉があった場合は、スタッフが代わりに入力。
 - ・ 作業完了の締切は、ご本人と相談したうえで余裕をもって設定。
 - ・ 質問や困ったこと等は、電話やメール、来所して相談できる。

その他

対象者は、播磨ランチの相談や居場所「がちたがち」に来所されている方で、パソコンの文字入力ができる方。

問い合わせ先

- 事業所名:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
※認定特定非営利活動法人コムサロン21
- 所在地:姫路市呉服町48大手前通りハトヤ第一ビル6階
- 電話:079-240-6299
- FAX:-
- メール:hikikomori@com21.or.jp
- 参考URL:<https://harima-branch.com/>

(4)就労・作業体験（制作作業）

支援事業・プログラム名：簡単アート体験

支援事業・プログラムの概要

デザイナー・イラストレーターをされている方を招き絵を楽しむ。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：2か月に1回程度
- 開催場所：ハレトケ基地局
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：5～8名
- 利用料：無料／報酬：無償
- その他：－

特徴

- ・ プロのイラストレーターが「誰でもできる」をテーマに開催。
- ・ 所要時間：15～30分程度
- ・ 道具は全てこちらで準備。

利用にあたっての工夫

- ・ おしゃべりしながら楽しく体験できる。
- ・ 担当スタッフも一緒に楽しむ♪
- ・ 無理なことはしなくて大丈夫。

その他

「お好きな色を自分で選んでいただけます。
アートに間違いはありません。気軽に体験
してみませんか♪」



問い合わせ先

- 事業所名：特定非営利活動法人マーチング
- 所在地：明石市魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
- 電話：078-203-6357
- FAX：078-203-6357
- メール：michikusahonpo@gmail.com
- 参考URL：－

支援事業・プログラム名:チラシ作成

支援事業・プログラムの概要

講演会や研修会などのチラシ作成。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:不定期
- 開催場所:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
- 対象者:ひきこもり当事者(詳細は「その他」に記載)
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:有(応相談)
- その他:ー

特徴

- ・ 作成の仕方は2つから選べる(要相談)。
 - ①ご自宅で、ご自身のパソコン・タブレットを使って作成
 - ②来所して、パソコンを貸し出して作成
- ・ 作業は好きな時に行える。
(②の場合は当団体が開所している時間内のみ)

利用にあたっての工夫

- ・ チラシ作成しやすいように一緒にサポート。
例えば
- ・ チラシ完成の締切は、ご本人と相談したうえで余裕をもって設定。
- ・ 質問や困ったこと等は、電話やメール、来所して相談できる。

その他

- ・ 対象者は、播磨ランチの相談や居場所「ぷちたぷち」に来所されている方で、パソコンやタブレットを使ってチラシの作成をお願いできる方。
- ・ チラシ作成のソフトは問わない。

問い合わせ先

- 事業所名:兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
※認定特定非営利活動法人コムサロン21
- 所在地:姫路市呉服町48大手前通りハトヤ第一ビル6階
- 電話:079-240-6299
- FAX:ー
- メール:hikikomori@com21.or.jp
- 参考URL:<https://harima-branch.com/>

支援事業・プログラム名:園芸

支援事業・プログラムの概要

自社の物件の庭の手入れや管理。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:月曜日～金曜日 10:00～16:00
- 開催場所:Smiley Kitchen
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:6名程度
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:－

特徴

- ・畑で無農薬野菜と一緒に作る体験ができる。
- ・スタッフがついて作業ができる。
- ・植物に触れて癒しを得られる。
- ・無理なく作業ができる。
- ・平日の中で好きな曜日を予約できる。

利用にあたっての工夫

- ・できるだけ希望の日時に合わせて対応。
- ・スタッフがついて作業を一緒にする。

その他

- ・様々な野菜の特徴が学べる。
- ・少人数(1～3人)での活動。
- ・予約制。



問い合わせ先

- 事業所名:Next Smiley株式会社
- 所在地:明石市二見町西二見157-9第四アーバンハウス202号室
- 電話:078-939-5351/080-4013-9889
- FAX:－
- メール:info@nextsmiley.com
- 参考URL:<https://www.nextsmiley.com>

支援事業・プログラム名：農業体験①

支援事業・プログラムの概要

ハレトケ基地局から車で5分ほどのところにある農園で野菜作り及び畑の手入れを行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：不定期
- 開催場所：ハレトケ基地局近辺
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：5～8名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：－

特徴

- ・ 15m×2畝の小さい畑で農園体験。
- ・ 屋外の開放的な空間で野菜作り。
- ・ 収穫時には、参加者でクッキングも検討中。
- ・ 乗車人数の都合で1度に1～5名まで可。

利用にあたっての工夫

- ・ 手袋、長靴などはこちらで準備。
- ・ 農具も現地にあるので、手ぶらでOK。

その他

- ・ 静かな場所で自然の空気を吸いながらリフレッシュ！



問い合わせ先

- 事業所名：特定非営利活動法人マーチング
- 所在地：明石市魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
- 電話：078-203-6357
- FAX：078-203-6357
- メール：michikusahonpo@gmail.com
- 参考URL：－

支援事業・プログラム名：農業体験②

支援事業・プログラムの概要

- ・ 加古川市内の畑にて綿花摘み取り作業体験を行う。
- ・ 同地区でサツマイモを育て、収穫を行う。
- ・ 同地区空き地に於いて竹林から切り取った竹で『竹炭』を作る。
- ・ ヤギと触れ合う。(エサやりなど)
- ・ その他、季節に合った自然触れ合い体験を実施。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：不定期
- 開催場所：加古川市内
- 対象者：当事者
- 定員：5名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：サポートステーション登録者のみ参加可

特徴

- ・ 土に触れることで精神的な安定をもたらす。
- ・ 農作物に触れる事により、季節感を感じられる。
- ・ ヤギと触れ合う事により、動物への愛情を育むことができる。
- ・ 手作業で『竹炭』を作るため、ひとつの作品を作る達成感が得られる。

利用にあたっての工夫

- ・ サポステ担当者と一緒に作業を行うため安心して参加できる。
- ・ 少人数で作業を行うため、緊張感なく気楽に参加できる。
- ・ 不慣れな作業があっても担当者がサポート。

その他

- ・ 登録者との面談の中で『やりたい自然体験』を話し、一緒にできそうな体験を考えて取り入れることができる。
- ・ コミュニケーションが苦手な人でも、同じような悩みを持つ人同士なので気を遣わずに作業ができる。



問い合わせ先

- 事業所名：あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地：明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話：078-915-0677
- FAX：078-915-0678
- メール：wakamono@sust-harima.org
- 参考URL：<https://sust-harima.org//>

支援事業・プログラム名:清掃

支援事業・プログラムの概要

コミュニティーカフェnonoの営業後のカフェの清掃。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:随時
- 開催場所:Mama'sキッチンnono
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:有
- その他:-

特徴

- コミュニティーカフェ内の清掃をする。
- 地域のボランティアさんとの交流。

利用にあたっての工夫

- 分からない事や不安な事をすぐに聞ける距離間で不安な気持ちなどに寄り添う。

その他



問い合わせ先

- 事業所名:一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地:明石市小久保6丁目4-6グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話:078-948-5280
- FAX:078-995-9443
- メール:contact@kodomo-fd.org
- 参考URL:-

支援事業・プログラム名：駄菓子屋体験

支援事業・プログラムの概要

ハレトケ基地局(みちくさ本舗)1Fの駄菓子屋で、商品の袋入れ、商品の補充などの補助作業を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：月1回
- 開催場所：ハレトケ基地局
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：無
- 利用料：無料／報酬：有(現物)
- その他：-

特徴

- ・ ハレトケ基地局の会場の下の階の駄菓子屋さん♪
- ・ お客様は主に地域のこどもたちです。
- ・ 体験時間：10～60分程度
- ・ お店のスペース的に、一度に1～2名が体験可。

利用にあたっての工夫

- ・ 難しいレジ打ちなどはありません。
- ・ 駄菓子を通じていろんな方とコミュニケーションを図る練習に！

その他

- ・ 将来、接客のお仕事、子供と関わるお仕事につながるかもしれませんね♪
- ・ そのあたりのお店では手に入らない駄菓子に出会えるかも！？



問い合わせ先

- 事業所名：特定非営利活動法人マーチング
- 所在地：明石市魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
- 電話：078-203-6357
- FAX：078-203-6357
- メール：michikusahonpo@gmail.com
- 参考URL：-

支援事業・プログラム名:こども食堂

支援事業・プログラムの概要

こどもレストランnonoでの調理・配膳・こどもの対応。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:月2回
- 開催場所:Mama'sキッチンnono
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:15~20名
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:-

特徴

- こども食堂利用のこどもと遊ぶ。
- 調理、配膳などのお手伝い。

利用にあたっての工夫

- できる事を確認しながら動ける環境がある。
- こどもの声など騒がしさから抜け出せる休憩場所を作る。
- lanternスタッフも参加しているので安心感がある。

その他

問い合わせ先

- 事業所名:一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地:明石市小久保6丁目4-6グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話:078-948-5280
- FAX:078-995-9443
- メール:contact@kodomo-fd.org
- 参考URL:-

支援事業・プログラム名：学習支援

支援事業・プログラムの概要

こどもに勉強を教える。休憩のお茶出しを行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：月8回
- 開催場所：Mama'sキッチンnono
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：－
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：－

特徴

- ・小学生、中学生対応の学習支援の途中休憩でお茶やお菓子を出す。
- ・利用することもたちと簡単な会話。

利用にあたっての工夫

- ・地域のボランティアの方と協力しながら参加できる。
- ・Lantern開催場所で馴染みがある場所。

その他



問い合わせ先

- 事業所名：一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地：明石市小久保6丁目4-6グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話：078-948-5280
- FAX：078-995-9443
- メール：contact@kodomo-fd.org
- 参考URL：－

支援事業・プログラム名：読み聞かせ

支援事業・プログラムの概要

未就園児へ本読み・手遊びを行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：月4回
- 開催場所：Mama'sキッチンnono
- 対象者：ひきこもり当事者
- 定員：3～10名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：－

特徴

- ・ 11:30～12:00の間に開催。
- ・ 地域ボランティアの方と一緒に活動。

利用にあたっての工夫

- ・ 絵本を読むのに抵抗があっても大丈夫。
- ・ こどもと少しづつ関りが持てるよう配慮します。
- ・ 地域活動に無理なく参加できるようサポート。

その他



問い合わせ先

- 事業所名：一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地：明石市小久保6丁目4-6グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話：078-948-5280
- FAX：078-995-9443
- メール：contact@kodomo-fd.org
- 参考URL：－

支援事業・プログラム名:カフェ手伝い

支援事業・プログラムの概要

地域支え合いの家「nono」で、カフェのホール対応。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:毎日
- 開催場所:Mama'sキッチンnono
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:-

特徴

- コミュニティーカフェでの接客。
- 地域の方とのコミュニケーションを楽しめる。

利用にあたっての工夫

- 常時スタッフがいるので接客などの分からない事はすぐに聞ける。
- 馴染みのスタッフがいる事で地域の方との間に入りコミュニケーションが持てるようにサポート！

その他



問い合わせ先

- 事業所名:一般財団法人こどもサポート財団
- 所在地:明石市小久保6丁目4-6グランメゾンアニー1階
Mama'sキッチンnono
- 電話:078-948-5280
- FAX:078-995-9443
- メール:contact@kodomo-fd.org
- 参考URL:-

(8)就労・作業体験(その他)

支援事業・プログラム名:グループホームの就労見学

支援事業・プログラムの概要

グループホームで世話人の業務に同行して見学を行う。
職員と共に調理体験を行える。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:月曜日～金曜日 10:00～16:00
- 開催場所:Smiley Kitchen
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:6名程度
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:ー

特徴

- ・ スタッフと一緒に調理を体験できる。
- ・ 作るだけなら無料(食事ありは1食500円)
- ・ 楽しく料理ができる。
- ・ 一緒に就労体験ができる。
- ・ 平日の月曜日～金曜日の中で好きな曜日を予約できる。

利用にあたっての工夫

- ・ できるだけ希望の日時に合わせて対応。
- ・ 少人数で料理を楽しめるように体験者に合わせて作業を行う。

その他

- ・ 予約制。
- ・ 少人数(1～3人)での活動。



問い合わせ先

- 事業所名:Next Smiley株式会社
- 所在地:明石市二見町西二見157-9第四アーバンハウス202号室
- 電話:078-939-5351/080-4013-9889
- FAX:ー
- メール:info@nextsmiley.com
- 参考URL:<https://www.nextsmiley.com>

支援事業・プログラム名:支えあいフレンド養成講座

支援事業・プログラムの概要

概ね一日程度の支えあいフレンド養成講座受講後、介護施設内でボランティア活動を行う。介護施設利用者とお話や作業等を一緒に楽しむことを通じて、利用者の生きがいづくりに貢献する。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:講座開催時(未定)
- 開催場所:講座開催施設
- 対象者:ひきこもり当事者
- 定員:-
- 利用料:無料/報酬:基本的に無(有償福祉活動の場合は有)
- その他:明石市在住で、ボランティア活動に興味がある方

特徴

- ボランティア活動についての講座、介護施設内での具体的なボランティア活動について学ぶ。

利用にあたっての工夫

- ボランティア活動が初めてでも大歓迎。
- 施設によっては、車で参加も可能。
- 講座の開催日時等の詳細については要問合せ。

その他

- 介護の仕事や福祉活動について学びたい方、高齢者の生きがいづくりに興味がある方にお勧め。
- お気軽にご参加を。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市社会福祉協議会 地域総合支援センター本部
- 所在地:明石市貴崎1丁目5-13
- 電話:078-924-4501
- FAX:078-924-9114
- メール:hq-csc@akashi-shakyo.or.jp
- 参考URL:<https://www.akashi-shakyo.jp>

(8)就労・作業体験(その他)

支援事業・プログラム名:就労継続支援(障害福祉サービス)

支援事業・プログラムの概要

一般企業等での就労が困難な人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行うもの。各事業所によって、さまざまな就労支援を行っている。(内職・清掃・調理・接客・農業など)

【利用上の基本的事項】

- 開催日時:各事業所による
- 開催場所:明石市内各所
- 対象者:ひきこもり当事者(障害者手帳のない方は医師の診断書要)
- 定員:各事業所による
- 利用料:(非課税者:無料)(課税者:月額上限9,300円又は月額上限37,200円)
- その他:市の調査・計画相談支援事業所の相談員との面談あり

特徴

- ・一人ひとりの特性にあった支援を受けることができる。
- ・働く経験をしてみたい方、支援を受けながら就労したい方が利用できる。
- ・就労継続支援A型(雇成型)
- ・就労継続支援B型(非雇成型)

利用にあたっての工夫

- ・利用される方の状況に応じて、利用時間や日数の相談ができ、少しずつステップアップすることができる。

その他

問い合わせ先

- 事業所名:明石市福祉局生活支援室障害福祉課
- 所在地:明石市中崎1丁目5-1
- 電話:078-918-1344
- FAX:078-918-5244
- メール: shoufuku@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:
https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/shougai_fu_ka/shiori/s hogai-fukushi-service.html

支援事業・プログラム名: 経験談発表

支援事業・プログラムの概要

講演会や研修会などで、ひきこもり当事者または経験者として話をする。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時: 不定期
- 開催場所: 兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
- 対象者: ひきこもり当事者(詳細は「その他」に記載)
- 定員: 無
- 利用料: 無料 / 報酬: 有(応相談)
- その他: -

特徴

- ・ 当事者の方に協力してもらいたい講演会や研修会が年に数回あり。
- ・ 支援者向けや市民向け、ご家族向け等話す場も様々。
- ・ 話す時間は講演内容によって異なるが、おおむね1時間程度。

利用にあたっての工夫

安心して話ができるように、スタッフと準備を行う。

例えば

- ・ どこまで、どんなことを話すか等、話す内容はスタッフと相談しながら決めていく。
- ・ 当日もスタッフが一緒に登壇。
- ・ ニックネームで話すことや、場合によっては顔を出さずに音声のみで話すこともできる。

その他

- ・ 対象者は、播磨ランチの相談や居場所「ぶちたぷち」に来所されている方。

問い合わせ先

- 事業所名: 兵庫ひきこもり相談支援センター播磨ランチ
※認定特定非営利活動法人コムサロン21
- 所在地: 姫路市呉服町48大手前通りハトヤ第一ビル6階
- 電話: 079-240-6299
- FAX: -
- メール: hikikomori@com21.or.jp
- 参考URL: <https://harima-branch.com/>

支援事業・プログラム名:伴走型支援 たらぶ

支援事業・プログラムの概要

プラットフォームを基盤とした伴走型(寄り添い型)支援活動。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:随時(個別相談、オンラインサロン等は予約)
- 開催場所:神戸市東灘区、明石市の2拠点及びオンライン
- 対象者:ひきこもり当事者、家族、支援者
- 定員:無
- 利用料:登録費3,000円、月会費3,000円/報酬:無
- その他:-

特徴

- 一つの団体・機関の支援では完結せず、プラットフォームを基盤として専門的な個人・機関と連携・協力し伴走型(寄り添い型)支援活動をしている。

利用にあたっての工夫

その他

- オンライン女子会計画中(予定)
- キャリア相談施設計画中(予定)
- 「どなたでもお気軽にご相談、ご連絡ください」

問い合わせ先

- 事業所名:任意団体 たらぶ
- 所在地:神戸市東灘区本山中町4-4-19
- 電話:080-5700-8102(特定非営利活動法人陽だまりの会)
- FAX:-
- メール:matsui_akashi@yahoo.co.jp
- 参考URL:kusshira.com

支援事業・プログラム名：明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー（家族向け）

支援事業・プログラムの概要

当事者の気持ちを理解し、家族としての関わり方について考えるセミナー。
家族の就労に悩んでいる参加者同士、意見交換したり、家族間にある課題（特にコミュニケーション）の改善法について語り合う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等：年1回
- 開催場所：ウィズあかし
- 対象者：就職氷河期世代の当事者の家族
- 定員：10名
- 利用料：無料／報酬：無
- その他：サポートステーション登録者以外も参加可能

特徴

- ・ セミナー後、個別相談会あり。
- ・ 同じ悩みを持つ参加者同士で話をする事で、気づきが生まれ、気持ちが軽くなったと感じる方が多い。

利用にあたっての工夫

- ・ 「相手の話を否定しない、受け止める」「この場で聞いたことは他の人に話さない」など、安心して参加できるように「受講にあたってのお願い」を全員に伝えたくうえで実施。
- ・ ニックネームでの参加もOK。
- ・ 途中退室可能。
- ・ 明石駅から徒歩3分でアクセスしやすい。

その他

【アンケート自由記述欄 抜粋】

- ・ 他の参加者の方の良い意見が聞けて良かったです。先生のお話わかりやすく、あつと言う間でした。
- ・ 今日は思い切って参加して良かったです。色々悩んでいるのが自分だけでなく色々な考え方があることに気づきました。少しずつ変わっていければ良いなあと思います。
- ・ 色々な世代の話や考えが知れて良かったです。



問い合わせ先

- 事業所名：明石市環境産業局商工政策課(R6. 4～組織改正)
- 申込先：あかし若者サポートステーション
※厚生労働省委託機関
- 所在地：明石市相生町2丁目6-5 38ヤングビル5階
- 電話：078-915-0677
- FAX：078-915-0678
- メール：wakamono@sust-harima.org
- 参考URL：<https://sust-harima.org//>

(10)その他

支援事業・プログラム名:あかしこども相談ダイヤル

支援事業・プログラムの概要

ひきこもり当事者の児童が「あかしこども相談ダイヤル」に電話やメールで相談する。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:随時
- 開催場所:ー
- 対象者:明石市在住のひきこもり当事者の児童
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:ー

特徴

- ・ 24時間365日電話での相談対応中。
- ・ 電話相談が難しい方は、メールやFAXでの相談も可能。

利用にあたっての工夫

- ・ 匿名での相談可能。

その他

- ・ カードも配布中。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市こども局明石こどもセンターこども支援課
- 所在地:明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
- 電話:078-926-2525
- FAX:078-926-2424
- メール:soudan24@akashi-kosodate.jp
- 参考URL: <https://www.city.akashi.lg.jp/kodomo/kodomoc/kodomoshien/documents/2020kodomosoudan.pdf>

支援事業・プログラム名:発達障害のある当事者への就労相談

支援事業・プログラムの概要

就労の前段階として、準備性を高めるための生活支援や個別的なSSTを相談の中で行ったり、就労支援事業所やハローワーク等との連携により就労支援を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:随時
- 開催場所:明石市役所北庁舎
あるいはふれあいプラザあかし西
- 対象者:当事者および家族
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:-

特徴

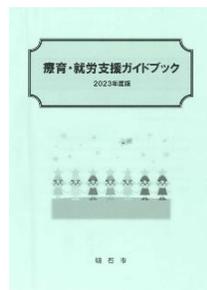
- ・ 相談は、①担当相談員による事前予約制、②1回あたり1時間程度、③頻度は概ね月1回程度(ケースによって調整可能)。
- ・ 生活や就労等の困り事に対して、発達特性の視点から整理、対処を検討する。
- ・ 医療受診、福祉サービス利用の検討、その他の社会資源の情報提供等も行う。

利用にあたっての工夫

- ・ 面談場所は、明石の北庁舎、東二見のふれあいプラザあかし西の2か所を相談者のアクセスしやすさから選べる。
- ・ 家族や支援者の事前面談/面談同行も、必要に応じて対応可能。

その他

療育・就労支援ガイドブックを発行しています。
ダウンロードは下記の二次元コード参照。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市立発達支援センター
(明石市福祉局生活支援室発達支援課)
- 所在地:明石市相生町2丁目5-15(北庁舎2階)
- 電話:078-918-5841
- FAX:078-918-5843
- メール: hattatsushien@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:右記の二次元コード参照。



支援事業・プログラム名:生活困窮者自立相談支援事業

支援事業・プログラムの概要

経済的に困窮し最低限度の生活を維持できなくなる恐れのある方からの相談により、世帯の複合的な課題を把握したうえで、自立のための支援プランを作成し、適切なサービスや関係機関と連携した支援を行う。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:随時
- 開催場所:明石市役所北庁舎1階
- 対象者:生活困窮者及び家族
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:-

特徴

- ・生活困窮者からの相談を受け、個別の相談内容に応じた自立支援計画を作成し、就労支援員による就労支援や就労準備支援事業の利用、住居確保給付金の支給、生活支援のための様々な施策などの活用により生活困窮状態からの早期脱却に向けた継続的できめ細かい支援を行う。

利用にあたっての工夫

支援例

- ・就労準備支援事業による支援は、生活リズムの崩れや社会との関わりに不安がある等の理由によりすぐに就労することが難しい方が対象。サテライト事業所への通所等の支援メニューにより就労への準備ができたところで、就労支援員による就労支援等を受けることができる。

その他

問い合わせ先

- 事業所名:明石市福祉局生活支援室生活福祉課
- 所在地:明石市相生町2丁目5-15(北庁舎1階)
- 電話:078-918-5407
- FAX:078-918-5813
- メール: seikfuku@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:
https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/seikatsu_fu_ka/seikatukonkyu/seikatukonkyu.html

支援事業・プログラム名:ひきこもり家族教室

支援事業・プログラムの概要

ひきこもり相談センターが実施する、ひきこもり当事者の家族が参加する「ひきこもり家族教室」。
ひきこもりの基礎知識の学習や座談会で参加者同士の交流を図っている。

【利用上の基本的事項】

- 開催日時等:原則偶数月第2水曜日 13:30~15:30
- 開催場所:あかし保健所会議室
- 対象者:明石市在住のひきこもり当事者の家族
- 定員:無
- 利用料:無料/報酬:無
- その他:参加するには事前にセンター職員との面談が必要

特徴

- ・前半は基礎知識の講義、後半は家族同士の座談会を実施。
- ・2回目以降は後半のみの参加も可。
- ・家族がそれぞれの状況や思いを共有することで、当事者との関係に新たなヒントが得られる、気持ちが楽になる、等につながっている。

利用にあたっての工夫

- ・いつでも退出可能。前半だけ、後半だけの参加もOK。
- ・講義に不明点があれば、担当スタッフに確認できる。
- ・座談会はニックネームで参加可能。聞き役だけでも大丈夫。
- ・座談会での話は「ここだけの話」という秘密厳守のルールがあるので、安心して参加できる。
- ・スタッフが座談会を進行し、できるだけ全員が話せるように工夫。
- ・久しぶりの参加もOK。

その他

- ・家族であれば、親御さん以外(祖父母、きょうだい等)も参加可能。
- ・大久保駅から徒歩3分でアクセス良好。



問い合わせ先

- 事業所名:明石市ひきこもり相談センター
(明石市福祉局あかし保健所相談支援課)
- 所在地:明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
- 電話:078-918-5659
- FAX:078-918-5440
- メール:yorisoi@city.akashi.lg.jp
- 参考URL:<https://www.city.akashi.lg.jp/kansentaisaku/h-soudan/hikikomori.html>

支援事業・プログラム名:地域総合支援センターにおける総合相談

支援事業・プログラムの概要

明石市では、市内6か所に地域総合支援センターを設置し「福祉まるごと相談窓口」として、福祉に関するさまざまな相談を受け付けている。来所だけでなく、お電話や訪問での相談も可能。「どこに相談したらいいだろう?」と困ったときなど、お住まいの地域を担当するセンターまで気軽に相談を。

【利用上の基本的事項】

- 開所日: 月～金(祝日、年末年始を除く)
8時55分～17時40分
- 場 所: 各総合支援センター
- 対象者: 生活のしづらさ、困りごとを抱えた人やその家族
- 利用料: 無料

地域総合支援センター

- あさぎり・おおくら総合支援センター(朝霧・大蔵中学校区)
所在地: 明石市松が丘5丁目7番22号(あさぎり福祉センター内)
電 話: 078-915-0091
- きんじょう・きぬがわ総合支援センター(錦城・衣川中学校区)
所在地: 明石市相生町2丁目5番10号(明石市役所北庁舎1階)
電 話: 078-915-2631
- にしあかし総合支援センター(望海・野々池中学校区)
所在地: 明石市貴崎1丁目5番13号(総合福祉センター1階)
電 話: 078-924-9113
- おおくぼ総合支援センター(大久保・大久保北・江井島・高丘中学校区)
所在地: 明石市大久保続八木743番地の33(夜間休日応急診療所2階)
電 話: 078-934-8986
- うおずみ総合支援センター(魚住・魚住東中学校区)
所在地: 明石市魚住町西岡500番地の1(魚住市民センター2階)
電 話: 078-948-5081
- ふたみ総合支援センター(二見中学校区)
所在地: 明石市二見町東二見1836番地の1(ふれあいプラザあかし西1階)
電 話: 078-945-3170

利用にあたっての工夫

- ・地域総合支援センターは、明石市社会福祉協議会に運営を委託しており、保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職を配置。
- ・世代や分野を問わず、福祉に関する様々な相談を受け付け、市の関係部署や他の関係機関と連携しながら、困りごとの解決に向けて一緒に考えていく。

問い合わせ先

- 問い合わせ先: 明石市福祉局地域共生社会室地域総合支援担当
- 申込先: 直接、お住まいの地域を担当する地域総合支援センターに相談を。
- 参考URL:
https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/tiikisougousienn0216.html

索引

(五十音順)

明石市環境産業局商工政策課(R6.4～組織改正)

- ・ 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(当事者向け) …P15
- ・ 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(家族向け) …P39

明石市教育委員会児童生徒支援課

- ・ もくせいサテライト教室 …P9

明石市子ども局明石子どもセンター子ども支援課

- ・ あかし子ども相談ダイヤル …P40

明石市社会福祉協議会 地域総合支援センター本部

- ・ 支えあいフレンド養成講座 …P35

明石市ひきこもり相談センター(明石市福祉局あかし保健所相談支援課)

- ・ ひきこもり当事者会 …P11
- ・ ひきこもり家族教室 …P43

明石市福祉局生活支援室障害福祉課

- ・ 地域活動支援センター(障害福祉サービス等) …P10
- ・ 就労継続支援(障害福祉サービス) …P36

明石市福祉局生活支援室生活福祉課

- ・ 生活困窮者自立相談支援事業 …P42

明石市福祉局地域共生社会室地域総合支援担当

- ・ 地域総合支援センターにおける総合相談 …P44

あかしフリースペース☆トロッコ

- ・ オープン トロッコ …P8

明石市立発達支援センター(明石市福祉局生活支援室発達支援課)

- ・ 発達障害のある当事者への就労相談 …P41

あかし若者サポートステーション

- ・ あかし若者サポートステーション説明会 …P14
- ・ 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(当事者向け) …P15
- ・ 就職意識啓発セミナー …P16
- ・ プチボラ …P18
- ・ リーフレット折り …P19
- ・ ウィズあかしボランティア …P20
- ・ 農業体験② …P27
- ・ 明石市就職氷河期世代活躍支援セミナー(家族向け) …P39

一般財団法人子どもサポート財団

- ・ ひきこもり居場所 Lantern …P6
- ・ 清掃 …P28
- ・ こども食堂 …P30
- ・ 学習支援 …P31
- ・ 読み聞かせ …P32
- ・ カフェ手伝い …P33

公益財団法人子ども財団

- ・ オープン トロッコ …P8

特定非営利活動法人コムサロン21

- 居場所「まちのぷちたぶち」 …P12
- 録音データの文字起こし作業 …P21
- アンケートの入力作業 …P22
- チラシ作成 …P24
- 経験談発表 …P37

特定非営利活動法人陽だまりの会

- 陽だまりの会 …P7

特定非営利活動法人マーチング

- ひきこもり居場所 ハレトケ基地局 …P5
- お仕事体験 …P17
- 簡単アート体験 …P23
- 農業体験① …P26
- 駄菓子屋体験 …P29

Next Smiley株式会社

- ひきこもり居場所 Smiley Kitchen …P4
- 園芸 …P25
- グループホームの就労見学 …P34

任意団体 たらぶ

- 伴走型支援 たらぶ …P38

兵庫県立神出学園

- きてみて神出 一日「自由」体験 …P13

memo

ひきこもり当事者のための支援事業・プログラム
HANDBOOK
2024年(令和6年)3月発行

明石市ひきこもり相談センター
(明石市福祉局あかし保健所相談支援課)
明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7 あかし保健所3階
TEL:078-918-5669 FAX:078-918-5440
E-mail:hi-soudan@city.akashi.lg.jp