

# ひきこもり等自助グループ「フリーダム」のご紹介



- ・家の外に行く場所がほしいなあ
  - ・誰かと話したいなあ
  - ・人づきあいの練習がしたいなあ
- といった方… 「フリーダム」にきてみませんか？



こころとからだの相談支援センターにて、ひきこもりの状態にある方が自分たちで運営する、自助グループ「フリーダム」を開催しています。家から一歩踏み出して、仲間といっしょにおしゃべりしたり、スポーツをしたり、外出したりする体験をとおして、新しい自分が発見できることを目指しています。



- ◆ 対象： ニート、ひきこもりの状態にある方など
- ◆ 開催日時： 毎月 1 回
- ◆ 場所： こころとからだの相談支援センター
- ◆ 参加料： 無料
- ◆ 電話番号： 097-541-6290
- ◆ 電話受付時間： 平日 8:30～12:00 13:00～17:00

(こころとからだの相談支援センター)までどうぞ

## メンバーより一言

こんにちは。

大分市にあるこころとからだの相談支援センターで活動している、ニート、ひきこもりの自助グループのフリーダムです。

現在少人数ですが、月に 1 回のペースでマイペースに活動しています。

入退は自由です。

毎月参加出来なくても構いません、体調が良い時に気軽にお越しください。

メンバー 一同

## 例会での活動内容

- ・ フリートーク  
例：最近の様子について : 今悩んでる事、困っていること
- ・ 会のあり方について
- ・ 映画鑑賞 ・ 卓球 ・ バトミントン
- ・ テーブルゲーム ・ パズル ・ 外出(散歩等)

## 会場

