



あなたのしんどさ
について

**一緒に
考えてみませんか？**

広島ひきこもり相談支援センター（東部センター）

広島県三原市小泉町 4245

TEL0848-66-0367（火・金 9：00～17:00）

こんな気持ちを抱えていませんか？

- 人の目が気になるから、外に出られない…
- やらなければいけない事は分かっているけど、それができない（焦る）…
- 自分は必要ない気がする…
- 外に出たいのに、出られない（恐怖心の方が勝ってしまう）
- 人と関わりたいんだけど…、でも…
- どうせ自分の気持ちを分かってくれる人はいない
- 自分の居場所がほしい…

私たちもまだ、どんな協力ができるか分からないのです

でも、あなたがどんなことを考え、悩んでいるか、本当の思いは、まだ私たちは知りません。だから、今はまだどんな協力ができるか分からないのです。

だから一緒に考えてみませんか？

とても勇気がいることだと思います。時間も掛かるかもしれませんが、それでも提案させてください。

“あなたが今よりも肩の力をぬける生活”について、私たちと一緒に考えてみませんか？

もしもあなたが望むなら、私たちはあなたに協力したいと思っています。

私たちはこんな人間です



得能千佳（とくのう ちか）

- 好きなこと・もの
車の運転
- 苦手なこと・もの
節足動物、牡蠣、計算



若林恵美（わかばやし えみ）

- 好きなこと・もの
寝る、食べる、歌う、写真を撮る
- 苦手なこと・もの
沈黙、難しい話、読書



高橋耕介（たかはし こうすけ）

- 好きなこと・もの
ガーデニング、釣り、バイク etc.
- 苦手なこと・もの
高い所、ゴキブリ、気の遣い合い