

令和8年度

とまい木サロン

“ひきこもり” “生きづらさ”
をキーワードに集う場所

予約不要

・
無料

・
匿名

他にも、私みたいに悩んでいる人がいるのかな？

いろいろな人の話を聞いてみたい

外に出る練習がしたい

友人にはわかってもらえないと感じている

話をしてもいい… ただ居るだけでもいい…

対象者：「ひきこもり」「生きづらさ」を感じている
ご本人やその家族



詳細はこちらの
ホームページを
ご覧ください



日付	場所	時間
2026年5月21日（木）	あいパル 2階 和室1・2	13：30～15：30
2026年7月22日（水）	福祉保健センター 1階 プレイルーム	
2026年9月17日（木）	あいパル 2階 和室1・2	
2026年11月25日（水）	福祉保健センター 1階 プレイルーム	
2027年1月21日（木）	あいパル 2階 和室1・2	
2027年3月17日（水）	福祉保健センター 1階 プレイルーム	



裏面もご覧ください→

戸田市社会福祉協議会

電話：048-442-0309

戸田市福祉保健センター
健康づくり担当

電話：048-446-6453



とまり木サロン って？

鳥がちょっと木で休んで、また元気に飛び立てるような、そんな場所であってほしいと願い、“とまり木サロン”としました。

“とまり木サロン”という、この名前は、参加者の方と考えて作りました。

名前
について

どんな
ところ？

開催の時間は自由に入りができます。

会場には、絵本をおいたり、ちょっと手作りが出来るものなどを用意しています。悩みを話してもいいですし、話をせずにその場にいるだけでもいいです。

みなさんの声を聴きながら、皆さんとともに過ごしやすいサロンになればと思っています。



お話をしたり
聞いたり…



絵を描いたり
ゲームをしたり…

福祉保健センター
プレイルームの
様子です



とまり木サロン お約束

- ・ サロンで聞いたお話は、サロンに置いて帰りましょう。
- ・ 名前は言わなくても大丈夫です。好きな言葉や好きな物の名前で呼び合しましょう。
- ※ 個別での相談をお受けし、必要な時にはお名前等を伺うこともあります。

守秘義務

人はみなさまさまざまです。批判ではなく、受容の気持ちでお話を聞きましょう。

もしかしたら、自分につながるものがあるかもしれません…

話を
聞くとき
は