

シエスタ

スペイン語で“昼休み”
という意味で用いられています。
昼休みという感覚で安らげる場所
を共有できたらと思い付けました。

📷 シエスタの風景



A：「桜きれいだったよね」
B：「花が綺麗な時期に
行けたよね～」
A：「うんうん。」
B：「お酒が飲めると
尚良かったけどね。」
(注：活動中の飲酒はできません。)

《4月某日、鳥屋野公園にて》

A：「ゲートボールって初めて
聞いた時どう思った？」
B：「お年寄が公園でのんびり
やっているイメージだった。」
A：「でも実際やってみると？」
B：「頭を使うスポーツだって
初めて知った。」
A：「室内用のゲートボールなんて
きっとシエスタくらいでしか
できないかもよ」
B：「貴重な経験だね！」

《シエスタ活動場にて》



📷 メンバーからの一言

シエスタでは、みんなでお茶を飲みながら話をしたり、スポーツをしたりしています。その中で、人とのコミュニケーションの取り方を思い出したり、家族には言えない事などを話したり、メンバーにとっては大切な場所になっています。

H24作成

グループ「シエスタ」のごあんない

★シエスタとは

- ・人とうまくつきあえるようになりたい。
- ・働きたいが、自信がない。

こんな気持ちをお持ちの皆さんが、グループでの活動をとおして、人との交流に慣れたり、社会参加へのきっかけにすることを目的に集まっています。

★参加者は

概ね 15 歳～30 歳くらいまでの思春期・青年期で、ひきこもりや対人不安などの症状があり、社会との関係が持ちづらくなっているが、社会参加に意欲がある方。

新潟市外にお住まいの方。

※新潟市内にお住まいの方は新潟市ひきこもり相談支援センター（025-278-8585）

へのご相談が可能です。

★開催日・プログラムは

原則毎週水曜日 午前 10 時～12 時

話し合い、ゲーム、スポーツ、外出など

シエスタでは、これを絶対しなければいけない、というプログラムは決めていません。

また、訓練や指導を受けるものではありません。

参加されている方の状況、気持ちに合わせてプログラムを、一緒に考えています。

★費用

参加費はありませんが、お茶代として月 100 円いただきます。

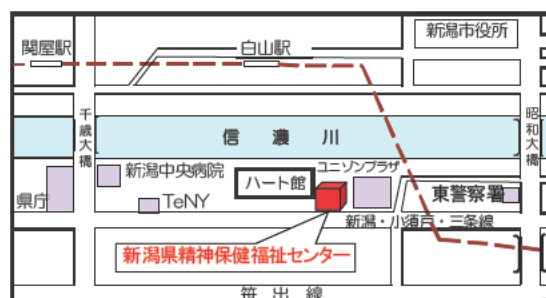
その他、外出の際の交通費などに実費が必要となることがあります。

★申込みの方法

当センターまで御連絡下さい。

まずはご相談をうかがい、見学していただいてから、参加を決定します。

新潟県精神保健福祉センター
〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-3
ユニソンプラザハート館内
電話 025-280-0113（相談専用ダイヤル）



ホームページ <http://pref.niigata.lg.jp/seishin/1219860086176.html>