

オンライン相談
オンライン居場所
やってます!

パソコンやスマートフォンから参加できます。
メール・電話相談もできます。

オンラインをやったことがなくても、ていねいに説明するので大丈夫です。
パソコンやスマートフォンを通じて、相談・居場所の利用ができます。
どんなスタッフがいるのか、どんな雰囲気なのか、わかります。
また、HPからメール相談、電話相談も受付中です。
ご家族、関係機関などの方の相談も受け付けています

気になったら、HPにアクセス!

<http://www.sodateage.net/ypt/yokohama/>
HPの「お問い合わせ」欄から、フォームに記入してください。



出張相談会
やってます!

相談は無料。横浜市内在住なら
どの区役所でも相談できます。

横浜市の各区役所では、毎月2回、ひきこもりや不登校などの相談窓口を開設しています。
東プラは、南区、中区、西区、神奈川区と鶴見区の5区を担当しています。
相談は無料で、横浜市内にお住まいの方であればどの区役所でも相談できます。

●南区	こども家庭支援課	045-341-1153
●中区	生活支援課	045-224-8249
●西区	こども家庭支援課	045-320-8470
●神奈川区	こども家庭支援課	045-411-7173
●鶴見区	こども家庭支援課	045-510-1840

東プラのある鶴見までは行くのは大変。自宅に近い場所で相談をしたい。
地元では相談しづらい。……そうした方はぜひご利用ください。

ご家族・支援機関の方へ

東プラには、「いまの状況を何とかしたい」「将来が不安」「学校に通えなくなった」……などの悩みを抱えたり、立ち止まっているように見える若者がやってきます。

私たちは、まず彼らの声に耳を傾けて安心できる居場所を作りたいと考えています。

そして、やりたいことにチャレンジしたり、仲間との交流を通じて自分自身を見つめたり、将来へのヒントを見つけられるように、一緒に考え応援しています。

身近にそのような若者やご家族がいらしたら、東プラをご紹介します

利用のご相談・お問合せ

☎ **045-642-7001**

OPEN●午前11時～午後7時
居場所スペースは午後5時まで
毎週水曜日は相談のみ
休館日●日・祝・第3月曜日・年末年始

〒230-0051 神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央 3-23-8
<http://www.sodateage.net/ypt/yokohama/>



横浜市が設置し、認定特定非営利活動法人育て上げネットが運営する施設です。(横浜市補助事業)
運営団体ホームページ●<https://www.sodateage.net>



よこはま

東部

自立応援プラットフォーム
ユースプラザ

対象●横浜市内在住の15～39歳の若者とその保護者・ご家族等

利用無料

ここは
次への **ヒント!** を見つける場所 です。

家でもない
学校でもない
職場でもない居場所。
外に出たり、
一歩を踏み出す
準備をする場所。
新しいきっかけから
次へのヒントを
見つけよう。

イベントも
遊びも
もりだくさん

みんな
とう
東プラって
呼んでるよ!

ふらっと
気軽に!

できること
から
スタート!

オンライン相談
オンライン居場所
やってます!



▲LINE公式アカウント
東プラに友達登録
してください!

次への
ヒントを
見つけよう。

スタッフに相談し、
一緒に考えることができます。

仕事のこと、進路のこと、
家族のこと、いろんなことを
あなたと一緒に考えます。

オンライン相談もOK。
お問い合わせください。



感染症対策もしっかり
どんな悩みも受け止めます

あなたを支える
たくさんの支援機関と
連携しています。
さまざまな種類の支援機関と連携し
チームを組んであなたを支えます。

いろんな
きっかけが
あります。

玄関を入ったら
受付へGO

1階には
相談室があるよ。



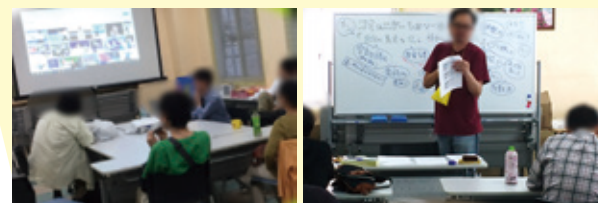
階段をのぼって
居場所へ行こう

安心できる・ホッとする
居場所です。

自宅から一歩を踏み出すための場所です。

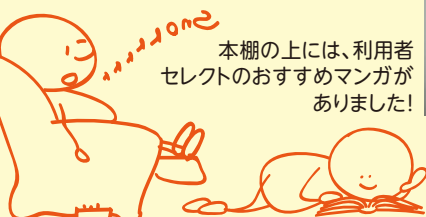
セミナースペース

テーマを決めて、みんなで話し合い。



ホビースペース

寝っ転がったり、ソファでまったりしたり。
その日の気分で自由に過ごせます。
本棚にはマンガもいっぱい!



本棚の上には、利用者
セレクトのおすすめマンガが
ありました!



ボードゲームも
やるよ!

ギターなど楽器もあります

音楽サークルあり。
それぞれが楽器を持ち寄って
練習したり、セッションしたり。

キッチンスペース

思いついたら
Enjoyクッキング!
みんなで作って
みんなで食べると
おいしいよ。



ここが東プラの
居場所スペース

一人になりたいときに
おすすめの窓際席!



社会経験などいろんな
体験ができます。

いろんなお祭りに参加したり、スポーツイベントを楽しんだり。



スポーツ部

近くの体育館で体を動かそう。



たなばた
お祭り参加
ハロウィン
クリスマス
横浜散策……
とにかくいろいろ企画します

東プラガーデン

外の庭でお花や野菜を育てます。



最近はマラソンも
やっています。

展示スペース

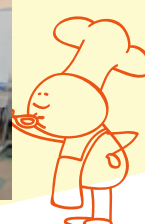
みんなが作った作品がズラリ。



女子会もあるよ!

いろんな活動を通じて
仲間ができるかも。

似たような悩みを持つ
仲間と一緒にだから安心です。



利用者
からの
メッセージ



ケースワーカーの紹介でココへ
働いている僕の居場所

Y・Hさん(19歳)

高校中退後、いろいろなアルバイトをしていましたが、どれも長続きしませんでした。働いていない期間が長くなったのを見かねたケースワーカーの紹介でココに来ました。高校をすぐに辞めたので、友だちも少なく、相談できる人もいませんでしたが、ここに来れば、誰かが話を聞いてくれる、遊んでくれる。それで、ふらっと訪れるようになりました。今はアルバイトをしています、仕事のグチを話に行きます。思いつきグチったら、ちょっとスッキリするので、アルバイトもめずらしく続いています。



オンラインからリアル居場所へ
話しかける“勇気”をもらえた

K・Mさん(24歳)

もともと人と話すのが苦手で、ココに来るのも「親から言われたので仕方なく」という状態でした。だから、ココに来て、なかなかみんなの輪のなかに入れない状態でした。でも、コロナ禍の中ではじまった「オンライン居場所」ではちがいました。みんなで一つのテーマを話したり、遊んだりできるので、自然に仲間に入れたんです。「早くみんなに会いたい」「リアルで話したい」と思えるようになりました。リアル居場所が再開して、勇気を出して、ほかの利用者さんに話しかけることができ、今は居場所を楽しんでいます。



家にずっと居続けるのはツライ
“行ける場所”が欲しかった

T・Kさん(22歳)

高卒以来、しばらくひきこもっていましたが、家にいるのもつらいなと感じ、ときどき図書館に行ったりもしていました。でも、「平日の昼間」に図書館に行くと、ひきこもりだとわかってしまうのではないかと不安に感じていました。親が相談した機関からの紹介でココに来ました。ココは図書館と違って、誰も変な目で見ません。イベントや遊びに参加して、利用者の人と友だちになることもできました。

利用を迷っているあなたへ……

「ただ遊ぶだけなら別に行く必要ないや」……
そんなふうになってしまうかもしれません。
でも、知らない人と出会い、
力を合わせて同じ体験を共有することは、
自分自身を見つめ直すきっかけになります。

「自分はこうしたい」が見えてきます。
私たちスタッフも、あなたと出会い、
あなたと一緒に考えたいと思っています。