

三鷹の引きこもり、不登校、メンタル不調の10代～20代の方のための

ユースメンタルサポート

カラー
Color

社会福祉法人 巣立ち会
(シンフォニー内)

☎ 042-426-8099

ユースメンタルサポート Color は、こころの不調や不具合を感じられている（発達障害も含む）10～20代の方たちを対象とした相談・支援機関として、2009年より調布で活動し、高い評価を得ております。このたび、三鷹駅そばに相談等をお受けするサテライトオフィスを設立いたしました。社会生活が難しくなっていたり、次の一歩が踏み出せないでいたりするあなたのお手伝いをします。

利用されている方の声

通う場所が出来たので家に引きこもる日が減って身体の調子が良くなりました。(Tさん・21歳男性)

自分のペースで通い始めることができ、少しずつ生活リズムがついてきた。(Mさん・23歳女性)

しっかり話を聞いてくれ、気軽に相談できるので安心感がもてる。

(Mさん・25歳女性)

人と関わる機会が持て、コミュニケーションへの苦手意識や人への抵抗感が少し減った。(Sさん・27歳男性)

自分の苦手なことや得意なことが見えてきて、自分がやるべきことについて具体的に考え、行動できるようになった。(Sさん・18歳女性)

似たような境遇の人と初めて交流し、元気になれた。他とは違う話せる場所と友達が出来た。(Rさん・19歳男性)

プログラムを通して対人スキルやPCスキルが上がり、自信がついた。頑張る気持ちを持てるようになった。

(Eさん・21歳男性)

個室が利用できるので、集中して受験勉強や試験勉強する場が持てるようになった。

(Yさん・20歳女性)

就労に向けてのサポートをしっかりとってくれて、頑張り過ぎずに就活が出来た。(Hさん・22歳女性)

私たちは、みなさんの頑張る気持ちを応援します！

お気軽にお問い合わせ、ご見学ください。



ユースメンタルサポート Color ではどうい支援をしてくれるの？

★安心して通える“居場所”です

自宅以外で安心して過ごすための“居場所”を提供します。いつ来ても、どのくらい居ても、何をしていても良い、そんな気軽に立ち寄れる空間です。人目を気にせず過ごせる個室もあります。

★少しずつ前へ進むための準備をするお手伝いをします

こころを専門とするスタッフがあなたと一緒に悩み、考え、そしてゆっくりと、あなたの目標ややりたいことに近づいていけるようサポートします。学校の継続、復学（再入学）、卒業といった学校にまつわる支援、資格取得やアルバイト、就職といった就労に向けての具体的な支援も行います。

★人に慣れたり、同年代の人たちと関わる機会を提供します。

「人がいる場所に慣れたい」、「人と活動する練習をしたい」、「同年代の人と交流したい」といったニーズをお持ちの方には、複数人で行うプログラムや他者と時間を共にする機会を提供し、人への安心感も持てるようにサポートします。また、同じ悩みを持った仲間と「みんなも同じ悩みを抱えているんだ」ということに気づき、前向きな気持ちで将来に向かって進んでいくことができます。

★その他

同行支援、訪問相談、家族支援なども行っています。

（要相談となります。お気軽にお問合せください。）

★プログラムの一例（実際は一ヶ月単位で構成されます）

月	火	水	木	金
ストレッチ体操	PCワーク	心理教育	休み	手工芸



利用料金はいくらですか？

★基本的に無料で利用できますが、材料費など実費がかかる場合があります。



調布の活動場所の様子です
（京王線調布駅下車 徒歩5分）



三鷹サテライトオフィスの様子です
（JR三鷹駅下車 徒歩5分）

受付時間：平日（月～金・祝日除く） 午前9：30～午後5：00

TEL：042-426-8099

〒182-0026 東京都調布市小島町 2-55-4 シンフォニー内3F
 〒180-0006 東京都武蔵野市中町 1-39-12 Kハウジング武蔵野2F