

社会的孤立を生まない社会を実現するために

心澄は、2009年長崎にひきこもり等への訪問支援を実施する団体が無かったことを受け、訪問支援を実施することでもっと早くに外に出られるようになる方がいるだろうという想いで活動を開始しました。それ以来、長崎で生き難さを抱える若者を社会とつなぐ活動を続けてきました。

これ以上、
孤独になる人を生まないための
取り組みをおこなう

孤独になった人を

いち早く復学・復職させ、
社会と再びつなぐ取り組みが必要となる



活動年数

15年



相談者数

4,956 ケース



継続相談者数 (05年中)

1,492 ケース



利用延数延べ

180,489 件



復学・就職等

1,739 件



社会資源等

2,905 件

(全て2023年度末までのデータです)

心澄が大切にしていること

- ① 一人も孤立にさせない
- ② 一人でも多く、一日でも早く社会的孤立から脱出させ、再孤立化させない
- ③ 社会的孤立を生まない社会を目指す

心澄のミッションは上記の3本の柱から成り立っています。

Illustration / minatuba

心澄は、ひきこもり・不登校・無職・LGBTQなど
さまざまな生きづらさを経験している団体です
We are an organization that supports young people
who have difficulties in life such as truancy,
withdrawal, abuse, unemployment, LGBTQ, etc.

みなさまへのメッセージ

「相談したいけど何を相談したらいいかわからない」「将来が不安」「相談したくないけど、相談を進められて戸惑っている」などなど、私たちに声を聞かせてください。初めてののご相談も大歓迎です。

スタッフ紹介

心澄には、得意なことや好きなこと性格もバラバラでカラフルなスタッフが在籍しています。

LGBTの専門家

カフェ巡りや趣味探しと一緒にチャレンジするのが大好きなスタッフ

引きこもり歴15年&7年のベテラン

ネイルやピアス、ファッションが大好き

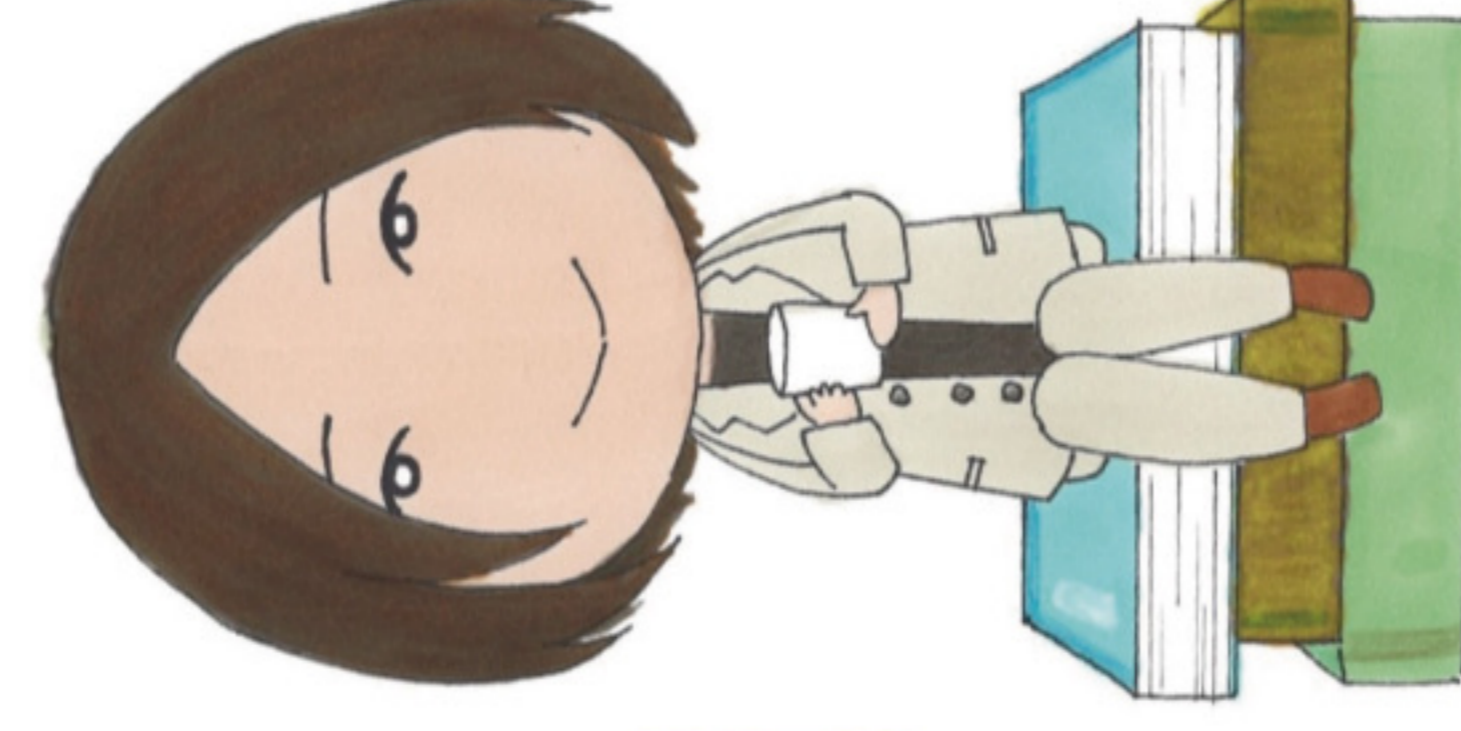
ゲームやアニメが大好き

プレステを作っていた元プログラマー

世界陸上の元銀メダリスト

代表挨拶

心澄は、長崎にはひきこもり等への訪問を行う団体が無いことをきっかけに2009年に発足しました。現在では訪問以外の様々な活動も行っており、ひきこもり・不登校・若年無業者・ケアラー・バー・LGBTQなど様々な方々と関わっています。私たちは皆さんと一人の人間として関わっていきたくと思っています。相談したい、活動に参加したい、ボランティアしたい、話を聞いてみたい、など興味を持ってくださる皆さんの連絡をお待ちしています。



心澄を応援する
寄付はこちらから



Illustration / minatuba
Design / CHEELO

認定NPO法人心澄
〒850-0022 長崎市馬場町48-1
長崎県市町村社会福祉協議会別館3階
連絡先 095-807-4937 (月~金)



訪問

シェアホームおえん

心澄代表電話 095-807-4937

まずは上記へご連絡ください



FROM1

カフェ 火・木・土 13:00~17:00



アフターテア

居場所 火・木 13:00~21:00
土 13:00~17:00



B型しんじょう

月~土 10:00~17:00
(定休日:日・祝日・年末年始)
連絡先 095-807-4937



サプスタ

月~土 10:00~17:00
(定休日:日・祝日・年末年始)
連絡先 095-823-8248



ゆめおす

月・火・水・金・土 10:00~18:00
(定休日:日・木・祝日・年末年始)
平日電話対応 22:00まで
連絡先 095-824-6325

認定NPO法人
SHIN-JOU
心澄



孤立しない、 孤立しても大丈夫な 社会を目指して

心澄発足当初は県内に訪問支援のある団体はありませんでした。そのため、若者支援のために足りない支援を創りながら事業を整えてきました。その中で、相談に来た方が外部機関とつながる力を身に着けるため、短・中期的に抱え込む機関の必要性を痛感しています。ひとつの機関での対応は難しくても、縦割りの支援ではなく、様々な方と事業を熱意で繋ぎ、背中を押す機能と、抱え込む機能を併せ持った支援の構築を目指しています。

※利用は基本的に無料です

長崎県子ども・若者総合相談センターゆめおす

おおむね30歳代までの方やそのご家族からのご相談を専門の相談員が無料で受け付けています。また相談の内容によって各公的支援機関や民間支援団体等と連携を図りサポートを行っています。ご相談の秘密は守ります。「相談したいけど何を相談したらいいかわからない」「将来のことが心配」「相談したくないけど、相談をすすめられて困っている」など、相談窓口ハードルを感じる方もいるかもしれません。そんな時こそまずは私たちに声をお聞かせください。多様な経歴や趣味を持つスタッフがいますので、一度お気軽にご相談・ご来所ください。

<長崎県こども未来課委託事業>



社会的養護自立支援拠点事業 (アフターケア事業)

児童養護施設等を出た後のフォロー体制の未整備は昔からの大きな課題です。そのため、長崎県でも2023年度より社会的養護自立支援拠点事業がスタートしました。この事業では、相談の場所だけでなく、浜の町に集うことができる居場所も提供しています。困ったときはもちろん、困

っていないでも関わることで居場所は重要です。私たちは、どのような境遇で育っても安心して生きられることを目指しています。居場所では過ごしやすいように様々な工夫をしているので、まずは遊びに来てみませんか？

<長崎県こども家庭課委託事業>



カフェ FROM1

実は、相談はとてもハードルが高いです。約束をした時間に、決まった場所に行く必要があります。しかも数か月や数年など長い期間にわたって。ですが、相談したいほどではないけど、顔見るといいから誰かに会いたい、そんなときがあると思います。ふらりと立ち寄れるそんな場所が作りたいと思い、浜の町でカフェを運営しています。ここで少しだけ心か穏やかになったり、新しいつながりや小さな発見があったりするといいなと思っています。季節のメニュー等もご用意しています。

入口

つながる
相談・訪問

日常

住む・通う
逃げる・やりがい

社会へ

相談・職場体験
グループワーク

その他

定着・見守り

訪問

慣れない人と会うのは精神的に負担が大きい人もあると思うので、安心できる家や場所などでまずは会ってみませんか。自宅でゆっくり話したりゲームしたり、ドライブなど一緒に出掛けることもOKです。もちろん真面目な話をすることも多いです。心澄や色んな支援機関の説明を聞いてみたい、という内容でも大丈夫です。そして、私たちに慣れてから次のステップと一緒に歩いていきましょう。慣れた人と一緒に、慣れていない場所や人に少しずつ繋がっていきましょう。

就労継続支援B型しんじょう

いきなり、久しぶりにたくさんの方がいる場所へ行くことや定期的に出かけるのは自信がない…そんな時に練習できる居場所があります。一般生活に必要な調理や清掃をはじめ、集団でのコミュニケーション練習を行える居場所やアルバイトに近い作業ができる移動カフェなど様々なチャレンジができます。こうしたチャレンジを通して、生活スキル、社会性を学ぶなどの経験を積み、就労に向けた準備をすることができます。しんじょうで一番大事にしていることはピアケアです。お互い支え合い、時に迷惑をかけ合いながらスキルアップできる場所を目指しています。

共同生活援助「シェアホームおえん」

18歳以降も虐待の影響は続きますが、18歳以降の社会的な支援は全国的にも不足している現状があります。このような社会背景の中で、家族のようなかかわりの中で「虐待からの回復」を目指すという目標を掲げて2020年に開所しました。期間はおおむね5年です。「虐待からの回復プログラム」「生活ルールを考える」など独自のミーティングや、日々の共同生活を繰り返す中で「虐待」によって獲得した考え方や行動からの「回復」を支援していきます。おえんファミリーの支援として、流しそうめんやお茶会、年1回の旅行など仲間との交流、イベントなども多く行っています。

地域若者サポートステーション (長崎・佐世保・五島)

「自分にできることってなんだろう」「履歴書の空白をどうしたら…」「働けと言われるけど自信がない」「何から手を付けていいかわからない」そんな悩み事はありませんか？地域若者サポートステーション(通称サポステ)は、長崎県や自治体の協力のもと、15歳から49歳までの若者を対象に、個別相談、グループワーク、職場体験などを行っています。その他、サポステの支援を経て就職した方への定着・ステップアップ支援も行っています。また、高等学校等に訪問し、卒業・中退時に切れ目のない支援を行うための周知啓発活動も行っています。一緒に状況や悩みを整理して、一歩踏み出してみませんか？

<厚生労働省委託事業>

外部連携

心澄は多くの方々と手を取り合いながら活動しています。その結果、「長崎県定時・通信制高等学校等合同説明会 実行委員会」や「長崎県職場体験ネットワーク協議会」など関係団体の方と一緒に必要な支援の輪を広げていっています。また、苦しんでいる方の悩みは様々なため、私たちだけでは力不足の部分もあります。そこで外部の専門家の方に協力を受けつつ、一つの団体に偏らない視点と関わりができるようにしています。その結果、不登校やひきこもりだけでなく、LGBTQ・虐待・ピアケア・外国籍の方・地域の居場所作り・性教育・DVなど様々な相談をお受けできる体制を構築しています。