

# 地域のこころの相談室「あまりす」

NPO 法人ゲートキーパー支援センター

## 当団体について

悩みを抱えている人に寄り添い力になることのできるゲートキーパーの育成とサポート事業、個別カウンセリング・総合相談、ひきこもりの人の居場所とステップハウス、女性と子どものための居場所の運営などを行っています。

## 本事業の目的・趣旨

カウンセリングを必要としているにも拘わらず、経済的な負担があるために「受けたくても受けられない」人が多い。その問題を解決するため、当団体が自主事業として行ってきたカウンセリングルームを「あまりす・こころの相談室」として地域の人々に開き心理の専門家などに相談する機会を無料で提供します。



## 活動内容

### 【無料相談提供期間】

令和7年7月から令和8年1月(平日18時～21時、木・土曜10時～21時開室)

対面による無料カウンセリング及びアウトリーチ面談 期間内での月1回の継続利用可

### 【相談内容の抜粋】

項目	内 容
ひきこもりに関すること	不安感で社会とつながれない、うまく他人とつき合えない、恥や罪悪感に苛まれる
心に関すること	恐怖や不安・うつ・自信のなさ・孤独感・他人への信頼感のなさなど
家族に関すること	親からの干渉、親の愛着をめぐる姉妹間のいさかい
職場に関すること	職場での責任・重圧感、上司との関係性、働きたいが何から始めたら良いか？
その他	住居の退去要請を受け緊急に住まいを探したい、一人暮らしをしたい、医療や薬への不信感から通院拒否をしている

## 成果と課題

【成果】 相談件数:43件(予約含む)、相談者数10名、内7名継続利用(12/31現在)

【効果】 「気持ちの整理ができた」「居場所に参加できるようになった」「生きる力を回復しつつある」

「自分の生きづらさを理解できてきた」(利用者の感想を聞き取り)

当団体の居場所へのつなぎ(2名)、ひきこもり家族への支援:当団体家族会へのつなぎ(1名)

就労支援(B型事業所へのつなぎ2名)、住まい(居住支援)へのつなぎ(2名)

【課題】 相談者のつなぎ:期間後、7名の方を居場所や家族会、居住支援などにつなげることができたものの  
引き続き無料相談に頼らざるを得ない方もおられ対応方法を検討中。

申込みがあったが実際の相談に繋がっていないケースがあった。カウンセリングについての事前説明や  
受け入れ方法にも工夫が必要

## 今後の展望

利用者からは期間後の継続利用希望の声が挙がっている。当団体としても「必要な時に必要な支援を受けられる場所」でありたいと願っている。期間限定ながら「無料カウンセリング」の仕組みを継続していきたい。今後の無料カウンセリングのための財源としては、寄付・クラウドファンディングなどを含め、検討の必要がある。