



10~20代向け ころろが疲れたときの

居場所カフェオープン

あまなクリニックでは、2026年4月から10代~20代を対象とした「ころろが疲れたときの居場所カフェ」をスタートします
このカフェは、医療や福祉サービスなど、まだどこも繋がっていない方が最初の一步として立ち寄れる場所です

デイケアを利用されている皆さんが直接利用する場ではありませんが、もし身近に「外に出るきっかけや居場所がほしい」「学校や仕事に行きづらくなり、日中の居場所がない」「対人関係に不安を感じている」「相談できるつながりがない」といった方がおられましたら、「こんな場所があるよ」と、そっとお伝えていただけると嬉しいです

また、この取組は、デイケアのメンバーから聞かれた「もっと早くデイケアを知りたかった」という声がかきつけになっています

しんどさを抱えたときに、もっと早い段階で「こういう場所がある」と知ってもらえるように。そして、精神科デイケアの存在を知ってもらえるように。そんな思いを込めて、この居場所カフェを立ち上げました。必要な方に、この取組が届きますように

10代~20代向け

ころろが疲れたときの

居場所カフェOPEN



2026年
4月~

阪神尼崎駅から
徒歩2分

尼崎市神田北通1丁目7-1-6階 阪神尼崎駅前第29ビル

居場所カフェオープン日

第1・3水曜日 15時45分~18時

- 4月 1日 (水) 15時45分~18時
- 4月 15日 (水) 15時45分~18時
- 5月 20日 (水) 15時45分~18時
- 6月 3日 (水) 15時45分~18時
- 6月 17日 (水) 15時45分~18時
- 7月 1日 (水) 15時45分~18時
- 7月 15日 (水) 15時45分~18時
- 8月 5日 (水) 15時45分~18時
- 8月 19日 (水) 15時45分~18時
- 9月 2日 (水) 15時45分~18時
- 9月 16日 (水) 15時45分~18時
- 10月 7日 (水) 15時45分~18時
- 10月 21日 (水) 15時45分~18時
- 11月 4日 (水) 15時45分~18時
- 11月 18日 (水) 15時45分~18時
- 12月 2日 (水) 15時45分~18時
- 12月 16日 (水) 15時45分~18時

本居場所カフェは、診断や通院を前提としない10代~20代のための居場所です
心が疲れた時、しんどい時に無理なく立ち寄り安心して過ごせる環境を大切にしています

医療と福祉の専門職も同じ場にいますが、まずはその人のペースを尊重し、見守るように関わりながら過ごせる場として運営しています

ご紹介先の一つとしてご活用いただければ幸いです

問合せ先 医療法人社団あまな あまなクリニック

☎ 070-6925-0748・070-6547-4677

担当者: 精神保健福祉士 大西・小堺・川口

※LINEで問合せ可能 

個別SST・就労個別相談 始めます (4月~)



これまでグループで行ってきたSST・就労準備に加え

4月より個別SST・**個別相談(就労準備)**を開始します

グループでは話しにくいことや、自分の状況を整理したい内容について、一人ひとりのペースで一緒に考えていきます

グループと個別を行き来しながら、自分に合ったスタイルで取り組めるよう一緒に考えていきます

10th Anniversary April Edition

3月の10周年記念バッチに込めた言葉「案外大丈夫」は、デイケアのメンバー等の声から生まれました

「デイケアを始めたばかりの自分に、どんな言葉をかける？」

「しんどかったあの頃の自分に、今なら何て伝える？」

そんな問いを重ねる中で出てきたのが、この一言でした
不安や緊張、先の見えなさの中にいた自分に対して
少し先を歩いてきた自分がかかる言葉――

それが「案外大丈夫」



そして、この言葉にたどり着くまでには、デイケアでのさまざまな体験の積み重ねがあります

プラモ部での没頭する時間

バンド部での音を重ねる経験

ヨガで自分の身体に意識を向ける時間

推し活での楽しさの共有

クローバーの会での語り合い――

それぞれのプログラムが

少しずつ自分との距離を縮め人との関わりを広げていくプロセスになっています

一つひとつは小さな出来事でも、その積み重ねが

「案外大丈夫」と思える感覚につながっていく

このバッチは、そんなデイケアでの歩みと

そこで生まれた言葉を形にしたものです



5月12日 (火) 甲山森林公園

日常を離れて心身を癒す

甲山森林公園

5月12日 (火) デイ・ナイトケア

参加費 500円 (交通費・昼食代込)

集合: 9時30分 あまなクリニック 6階