



# 社会的居場所 わかごぼう

八尾市パーソナルサポートセンターでは同じ立場の参加者と出会い、話しながら自分なりの社会参加のカタチを考える期間を共に過ごす社会的居場所『わかごぼう』を開催しています。

## 主な活動内容

- ・活動便り『わかごぼうニュース』を発行します。
- ・農園で季節ごとの野菜を育てます。
- ・ボランティア活動に参加します。
- ・参加者による自主開催も行われています。

また、第3木曜日には定期的なイベントを実施します。  
 偶数月・ボードゲーム大会  
 奇数月・握力測定を軸とした運動能力判定

## 参加対象になる方

「これからの自分を変えたい」と望む  
家族以外の人との関わりが薄い方

例えば…

- ・就労や訓練、勉強などから遠ざかっている方
- ・少人数の会話から慣れていきたい方
- ・少しずつ段階を踏んで社会に参加したい方
- ・外出する習慣をつけたい方 など

※参加希望の方は事前にご連絡ください



## お問い合わせ & 参加申込み

電話番号：072-992-6921

電話受付時間：9:00～17:00

メールアドレス：wakagobou@yaops.jp  
(祝日除く月～金)

開催時間：毎週木曜日 14:00～16:00

開催場所：わかごぼう

八尾市南本町 7-6-23

※JR 八尾駅から徒歩 15 分

オンライン面談も行っています。  
詳しくはこちら



親の居場所もありますよ。

ほっとカフェ TEL：072-999-7900



# わかごぼうに参加するとどうなるの？



## 元気維持効果

メンバーとの交流で湧き出た元気を保つことができます。  
ほかのメンバーの元気を支えることができます。



## 抗ストレス効果

わかごぼうメンバーとのつながりが  
できるのでストレスを溜めこみません。



## 自己防衛効果

わかごぼうに参加することで自分自身を認める  
ことができます。メンバーに認められることで  
自尊心が高まり心の平穏を守れます。



## 周囲期待効果

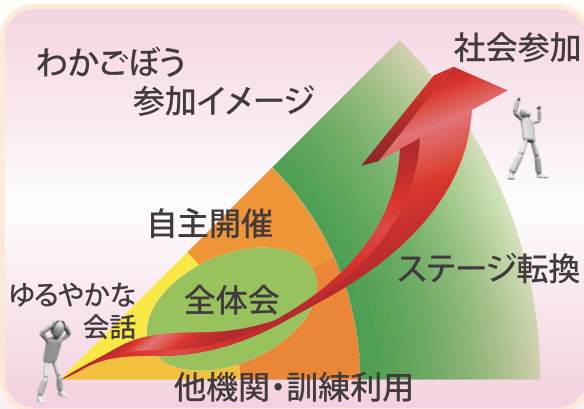
わかごぼうに参加することで少しずつ周囲  
から期待されます。期待に応えることで  
自分自身や周囲が変化します。



## 放出効果

自分のことばを安全な状態で発せられます。  
自分の気持ちをおもてに出していいんです。

## 希望につながるらつの効果で元気回復



社会的居場所事業わかごぼうは  
スモールステップを積み重ねて  
自己を認容し元気を回復した後、  
自身が望む社会参加を実現する  
拠点になる事業です。

## みんな似ている人はよくない。

いつからこうなった？ 今のままじゃいけない。それだけはわかっていた。  
どこで、何を、どうすればいいのか？ それが出来なかった。

きっと、きっかけさえあれば変われる気がする。  
みんな同じことを考えていたんだ。それがわかった。

- わかごぼうの基本は会話です。
- 木曜日の全体会議では議論と決定を重点的に。
- イベントや自主開催では他の参加者と自分のペースで話してみましょう。

つながる力を  
身に着けよう

- ゆったり会話しやすい空間です。
- 無理に会話しなくても構いません。
- 全体会議とイベントは定刻開催ですが早退OKです。

