



ふうのひろば

こども・若者ケアラー交流 情報交換のひろば

開催日

2026年

8月8日（土）

9月12日（土）

10月10日（土）

※毎月第2土曜日に開催しています。

開催時間

14：00～16：00

場所

神戸市青少年会館 多目的室A

（JR神戸駅より徒歩5分）

対象

原則神戸市内に在住・在学・在勤の

おおむね16歳～30代

どんな人が参加できる？

○病気や障がいのある家族のサポート、家事（料理や洗濯等）をしている。

→このようなことから自分の時間がなくなり、学業や仕事、人間関係に悩んでいる。

自宅からの
交通費
支給

オンライン
参加可能

無理に
話さなくても
大丈夫

自分のペース
で過ごせます

仲間とともに「ふう」っと一息つきませんか？

ここには、あなたのことを分かってくれる人がいます。（同じような経験をもつ仲間が集う場です。）

問い合わせ

特定非営利活動法人 こうべユースネット



078-381-6508



tsunagaru@kobe-youthnet.jp

公式LINEでも

お問い合わせ可能です。



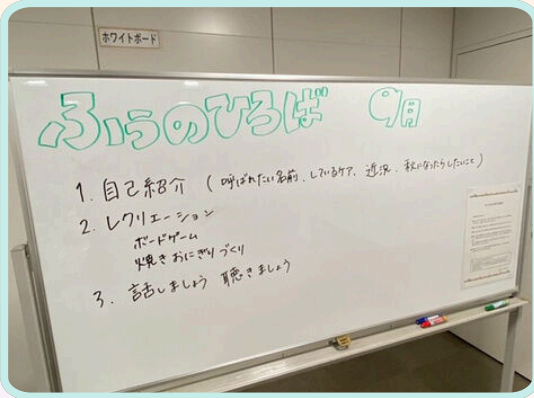
当日の流れ

1

14:00～

はじめまして
自己紹介

簡単な自己紹介を行い
参加者同士が
お互いのことを
知り交流のきっかけと
なる時間とします。



2

14:20～

レクリエーション

日常を離れて、
ボードゲームや
ハンドメイドなどを
みんなで楽しめます。



3

15:00～

ふうTIME

みんなで料理をして
ご飯を食べたり、
飲み物を飲みながら、
「ふう」と一息つける
プログラムです。



4

15:30～

はなしまししょう
ききまししょう

参加者同士やスタッフと、
日頃感じていることや近況な
どを自由に話すことが
できるプログラムです。
話したくないときは
聞いているだけでも大丈夫。



5

16:00

ふりかえり
次回のおしらせ

今日の気づきや感想を
シートに記入をします。
次回の予定や今後について
のお知らせをします。



※時間はあくまでも目安です。参加者の皆さんが過ごしやすいペースで行っています。

参加前によくいただく質問



Q 自分がケアラーかわかりません。

A 自分がケアラーかどうかわからなくても大丈夫です。
まずはお気軽にご連絡ください。
一緒に考えていきましょう。

Q 一人で参加しても大丈夫ですか？

A もちろん大丈夫です。一人で参加される方がほとん
どですので、安心してお越しください。

Q 毎回参加しないといけませんか？

A ご自身のペースで大丈夫です。参加したいときだけ、
お気軽にお越しください。

Q 話さないといけませんか？

A 話すことも、聞くことも大切にしています。
その日の気持ちに合わせて、ご自身のペースで参加
してください。

不安なことや気になることがあれば、
スタッフが話を伺います。お気軽にご連絡ください。

参加して感じたこと

ふうのひろばに参加された方からいただいた感想をご紹介します。



周りに相談できる人がいなかった私にとって、
ふうのひろばは孤独感を和らげ、
新しい居場所をくれた大切な場所です。



ふうのひろばは、みんなで一緒に何かを作ったり、
食べたり、遊んだり、誰かと時間を共有し、ホッと
できる場所だと感じています。話したい時に話して、
話したくない時には無理に話をしなくても良い。
辛いことも誰か一緒に時間を過ごすことで少しずつ
心の距離を取れるようになったと思います。



最初は参加するのが怖かったですが、
初めて参加してから4年経った今では、
ふうのひろばは私の居場所です！

支援者・関係機関のみなさまへ

ふうのひろばでは、一人ひとりのペースを大切にした
居場所づくりを行っています。ご紹介前のご相談も
受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

問い合わせ

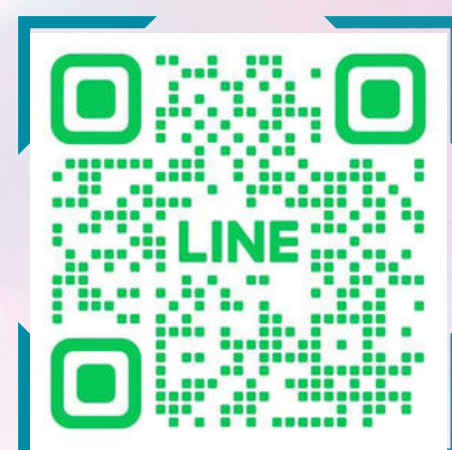
特定非営利活動法人 こうべユースネット

ふうのひろば

こども・若者ケアラー交流・情報交換の場

兵庫県神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号ハーバーセンター5階 神戸市青少年会館

☎ 078-381-6508 ✉ tsunagaru@kobe-youthnet.jp



公式LINE



SNS
リンクサイト