（仮称）大阪依存症対策センター実証事業（第1回）

結果報告書

概　要

【開催期間】　9月9日（水）～10月6日（火）10時～20時30分　土日祝も開場

【事業名称】　こころりんく～やめられないこころの仕組みを知る～

（仮称）大阪依存症対策センター実証事業
こころりんく
KOKORO LINK
やめられないこころの仕組みを知る

【場所】　メイン会場　「E-ma」1階（梅田第4ビル北側）
セミナー会場　リファレンス大阪駅前　第4ビル貸会議室　ほか

【相談】　相談時間　月　10時～20時30分
火～金　13時～20時30分
土日祝　10時～17時30分

対面相談の対応者　府市専門職、医師（医師相談は一部時間帯のみ）

オンライン相談対応者　弁護士、民間支援団体等（弁護士、民間支援団体等の相談は一部時間帯のみ）

【メイン会場】



ショーウィンドウ

アイキャッチとしてハート型のモニュメントをショーウィンドウに設置。



エントランス

間口が広く、視認性の高いエントランス。外側から内部の様子。



ついつい行動ウォール

展示の入口として、ついやってしまう日ごろの行動を一言フレーズで紹介。



依存症を知る（パネル展示）①

脳と依存症の関係、依存症の症状等の依存症の基礎知識を解説。



依存症を知る（パネル展示）②

依存症になる原因、依存症は回復可能な病気であることなどを解説。



依存症を知る（パネル展示）③

相談の必要性、依存症リスクを低減するためにできることなどを解説。

【メイン会場】



ストレスセルフケアの紹介

ストレス解消として、すぐに取り組める
セルフケアをパネルで紹介。



ストレスセルフケア体験

ストレスセルフケアを実際に体験。
香りや顔ヨガなどでリフレッシュ。



啓発資料

依存症に関するチラシ・リーフレット等を配架。



情報・対話

展示から想起された気になることをコン
シェルジュに相談。支援団体の活動も紹介。



相談室外観

相談室は2室構成。パーテーションで
区切り、個室空間を形成。



相談室内

相談室内は、複数名が座れるようにイス
を配置。その他資料などで情報提供も。

【セミナー・トークセッション】

開催日	分類	講師名	内容	セミナーURL	場所
9月13日（日）	トーク セッション	山口達也氏　篠田潤子氏	アルコール依存に 関するトークセッション	配信なし	JAMBASEカンファレンス
9月20日（日）	セミナー	大阪医科薬科大学総合診療医学教室 教授　鈴木富雄氏	思春期のこころの問題	https://www.youtube.com/watch?v=ffxTvw 5ANM	リファレンス大阪駅前 第4ビル貸会議室
9月25日（金）	セミナー	公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 大阪支部	ギャンブル依存からの回復	https://www.youtube.com/watch?v=CFbWsxI8wDg&t=4362s	NORIBA10 umeda
9月26日（土）	セミナー	特定非営利活動法人大阪マック	大阪マックによる 依存症セミナー	https://www.youtube.com/watch?v=oJxPL4dXjNQ	リファレンス大阪駅前 第4ビル貸会議室
9月27日（日）	トーク セッション	ダンプ松本氏 京都大学大学院医学研究科教授 今中雄一氏 京都大学大学院医学研究科特定准教授 鶴身孝介氏	ギャンブル等依存に 関するトークセッション	https://www.youtube.com/watch?v=T6WYH2GfQfg	JAMBASEカンファレンス
10月1日（木）	セミナー	特定非営利活動法人いちごの会	知ることから始めよう	https://www.youtube.com/watch?v=Zaiek85jRGo&t=1s	NORIBA10 umeda
10月2日（金）	セミナー	一般社団法人ギャンブル依存症家族の会大阪	ギャンブル依存症家族の 会大阪によるギャンブル 等依存症セミナー	https://www.youtube.com/watch?v=qQlJcb2Ovg4&t=853s	NORIBA10 umeda

来場者データ

・1日あたりの来場者数は、平日より土日祝の方が多かった。（展示では約2倍）
・夜間（18:00～20:30）の来場も全体の約20%を占めた。

総来場者数 5,061人　[内訳]相談 121人　展示 2,169人 ／ セミナー 2,771人（会場 483人、Web 2,288人）
※Webの来場者数は10/6までのYouTube視聴数

■相談・展示の曜日・時間帯別来場者

	平日	土日祝
相談	65人（1日平均3.8人）	56人（1日平均5.1人）
展示	992人（1日平均58.4人）	1,177人（1日平均107人）

■相談・展示の時間帯別来場者割合

時間帯	平日	土日祝	全体
午前（10:00～12:00）	12.3%	12.4%	12.3%
午後（12:00～18:00）	63.4%	73.3%	68.7%
夜間（18:00～20:30）	24.3%	14.3%	18.9%

相　談

1 概要

・相談者の約半数が家族等からの相談であった。
・会場に配置したコンシェルジュによる対応から、当日相談につながるケースも多くあった。

相談実績　121件

・相談者　　本人65件、家族等56件
（内訳：親19%、配偶者13.2%、
兄弟5.8%、子2.5%、支援者2.5%、
その他3.3%）

・専門相談実施件数　医師相談数22件、民間支援団体6件、
弁護士相談2件

・他機関への引継件数　23件（19%）
→引継ぎ先機関
（精神保健福祉センター20件、保健所等3件）

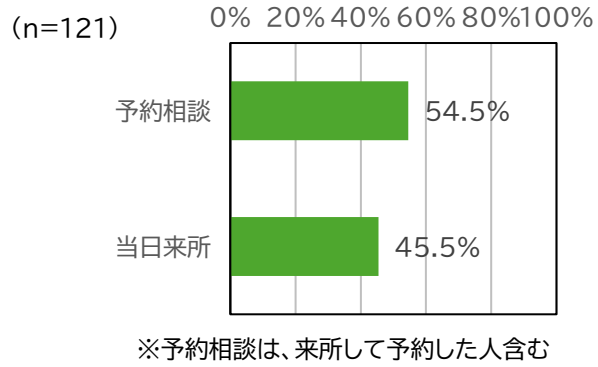
・行政機関への相談経験の有無
今回初めて利用した107件（76.4%）、
利用経験あり33件（23.6%）

相　談

2 属性

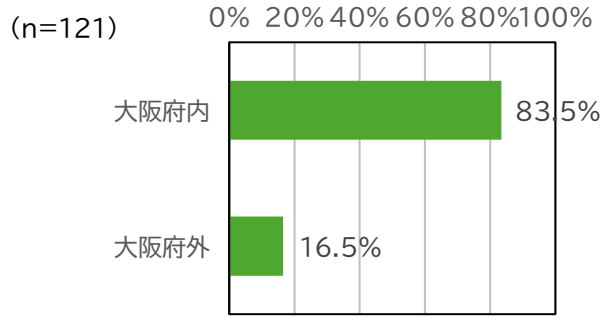
・相談者の半数近くが当日来所相談であった。
・大阪府内在住者からの相談が8割以上だった。
・50歳代の相談が最も多く、長期化したギャンブル問題や借金問題を背景とした相談が目立った。
・相談種別については、ギャンブル等の相談が一番多く、続いてゲーム・インターネット依存の相談が多かった。

■予約の有無

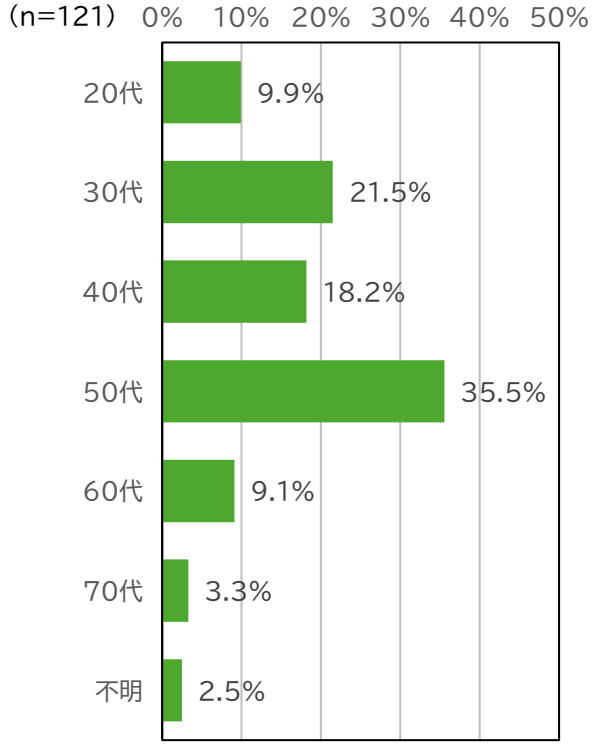


※予約相談は、来所して予約した人含む

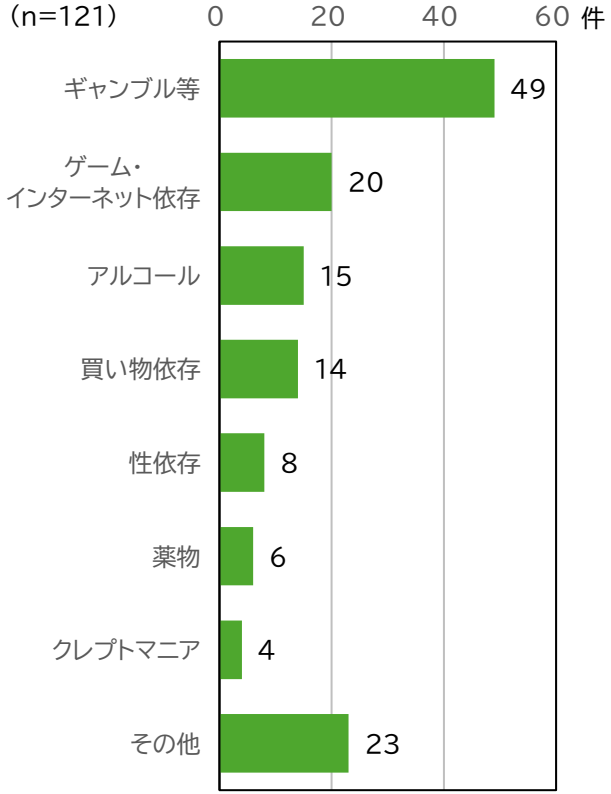
■居住地域



■年代



■依存対象（複数選択）

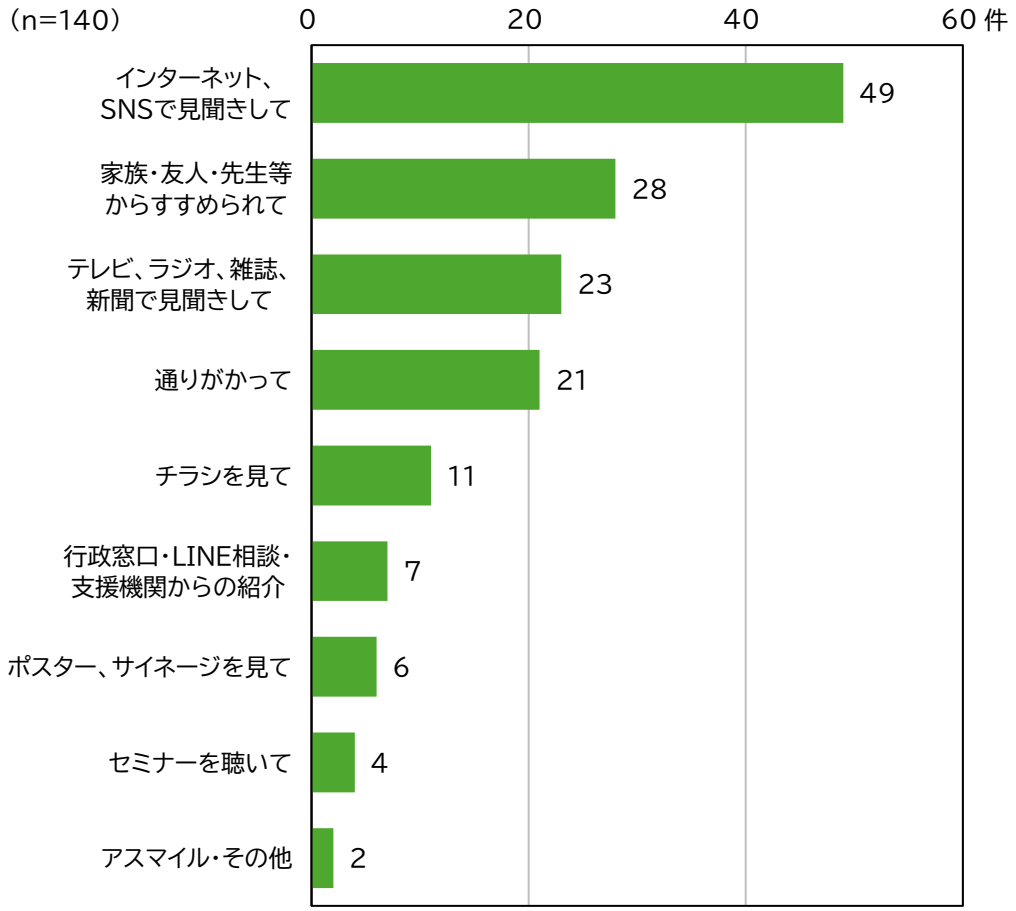


相　談

3 来場のきっかけ

・来場のきっかけは、「インターネット、SNSで見聞きして」「家族・友人・先生等からすすめられて」「テレビ、ラジオ、雑誌、新聞で見聞きして」が多かった。

■来場のきっかけ（複数選択）

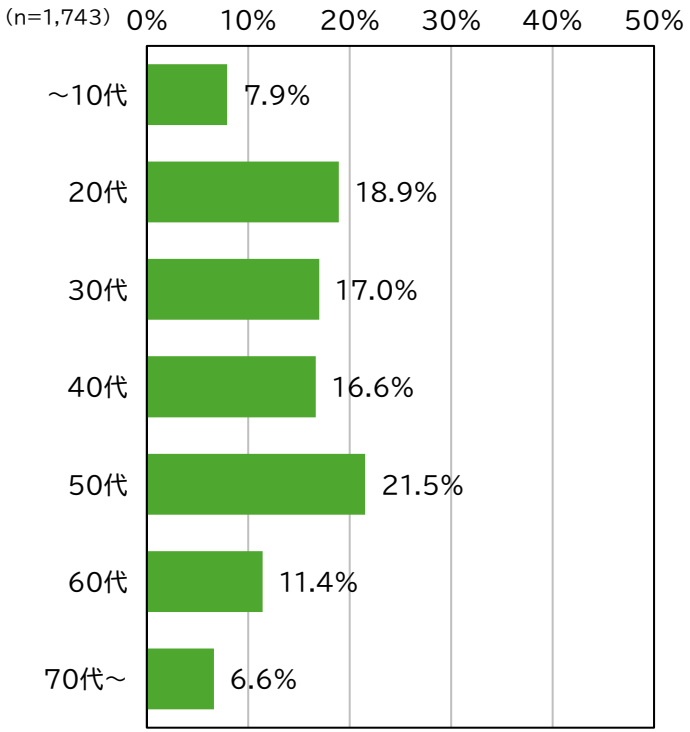


展　示

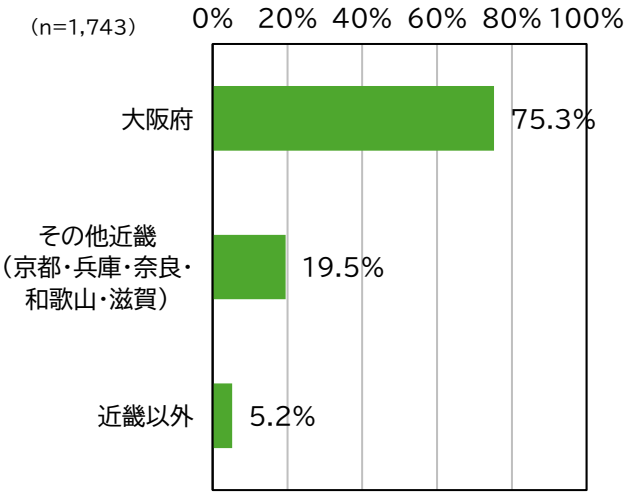
1 来場者の属性

・展示来場者の年代は、「50代」が最も多く、次いで「20代」「30代」「40代」がほぼ同水準となっている。
・居住地域は「大阪府」が7割以上を占めている。
・仕事・活動では、依存症関連、医療・福祉分野、教育関連以外のいわゆる一般層が7割程度を占めている。

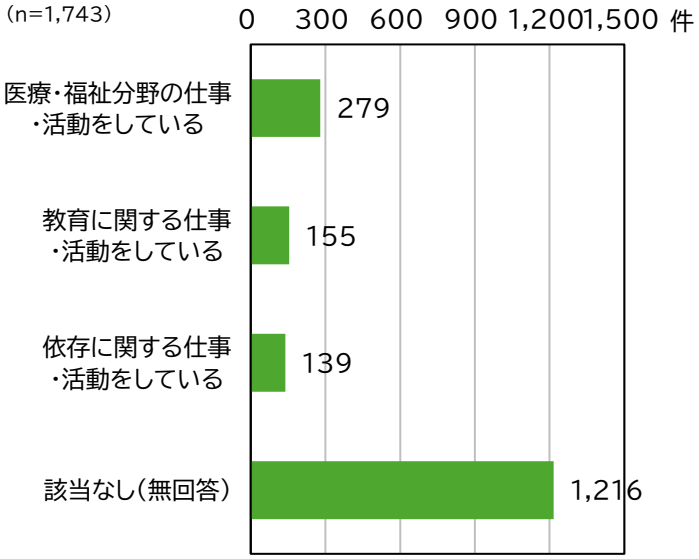
■年代



■居住地域



■仕事・活動（複数選択）

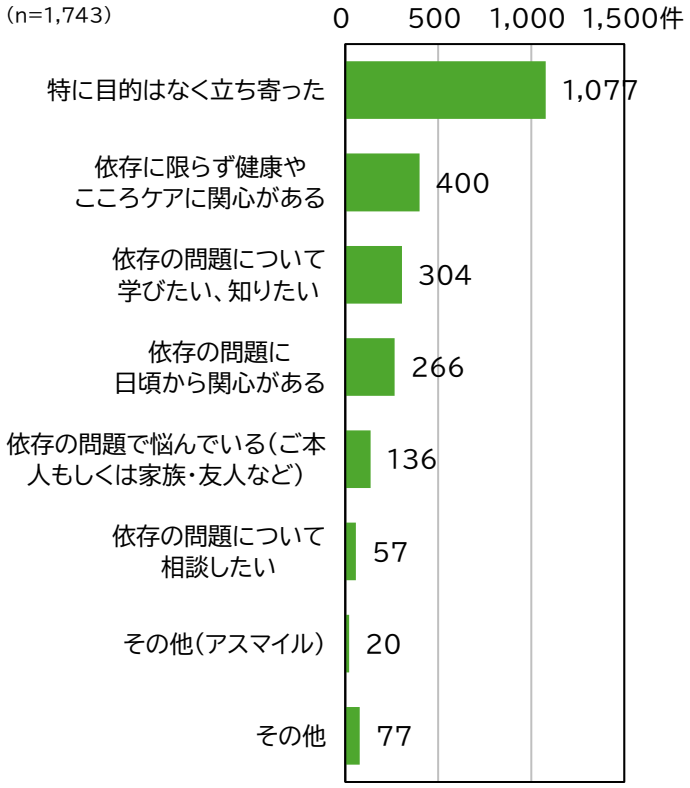


展　示

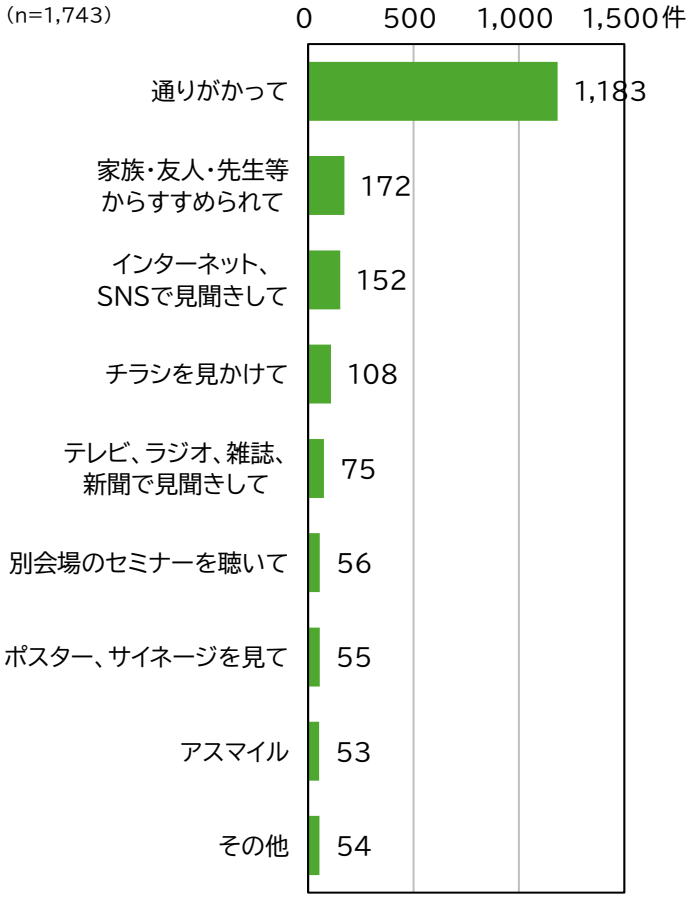
2 来場の目的／きっかけ

・展示来場の目的は「特に目的はなく立ち寄った」が6割、来場のきっかけも「通りがかって」が7割近くとなっている。

■来場の目的（複数選択）



■来場のきっかけ（複数選択）

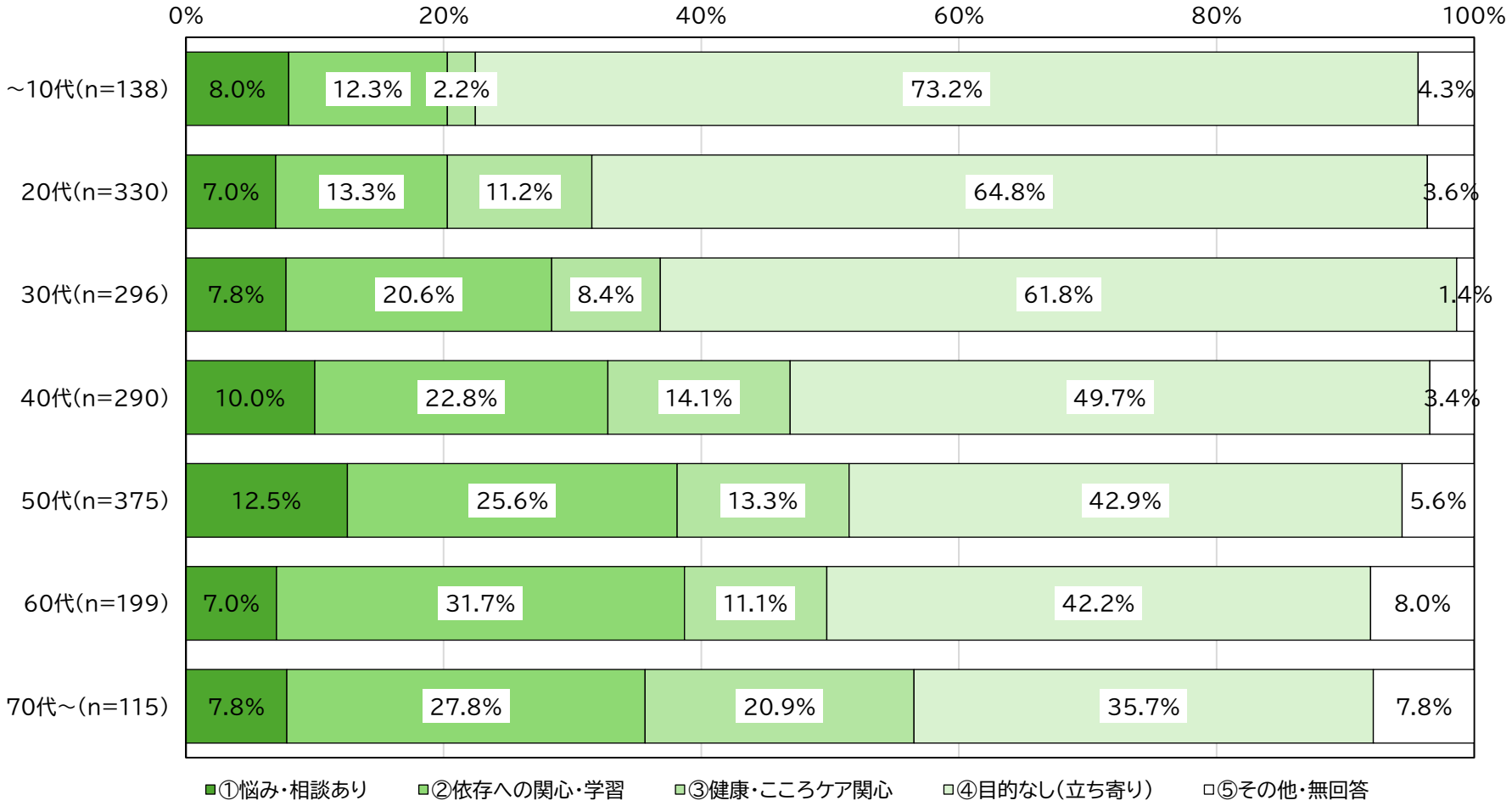


展　示

3 年代別来場目的

・若い層ほど「目的なし（立ち寄り）」で来場している傾向がある一方、年代が高いほど「依存への関心・学習」「健康・こころケアへの関心」といった目的を持って来場している傾向がみられる。

■来場目的（関与層）×年代



セミナー・トークセッション

1 実施概要

トークセッション2回　来場者数314人、

セミナー5回　来場者数169人（うち民間支援団体4回　計113人）

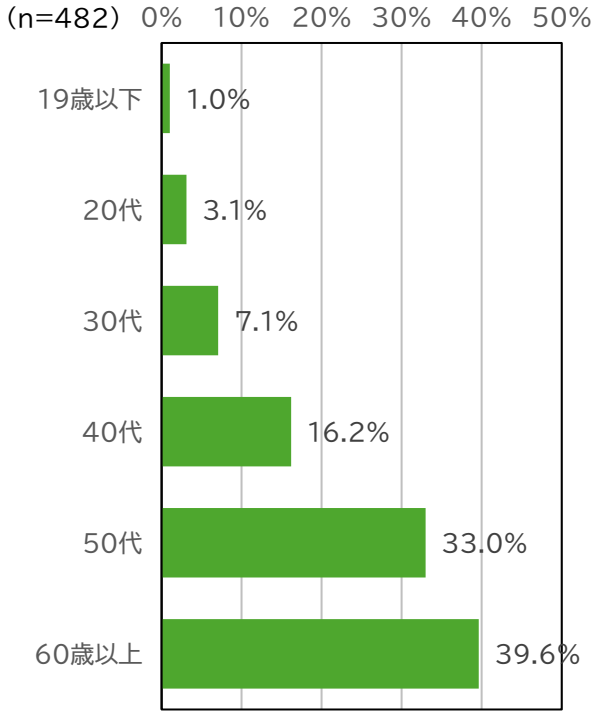
開催日	分類	講師名	参加人数
9月13日（日）	トークセッション	山口達也氏　篠田潤子氏	204人
9月20日（日）	セミナー	大阪医科薬科大学総合診療医学教室　教授　鈴木富雄氏	56人
9月25日（金）	セミナー	公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会　大阪支部	40人
9月26日（土）	セミナー	特定非営利活動法人大阪マック	24人
9月27日（日）	トークセッション	ダンプ松本氏 京都大学大学院医学研究科教授 今中雄一氏 京都大学大学院医学研究科 特定准教授 鶴身孝介氏	110人
10月1日（木）	セミナー	特定非営利活動法人いちごの会	16人
10月2日（金）	セミナー	一般社団法人ギャンブル依存症家族の会大阪	33人

2 参加者の属性／理由／きっかけ

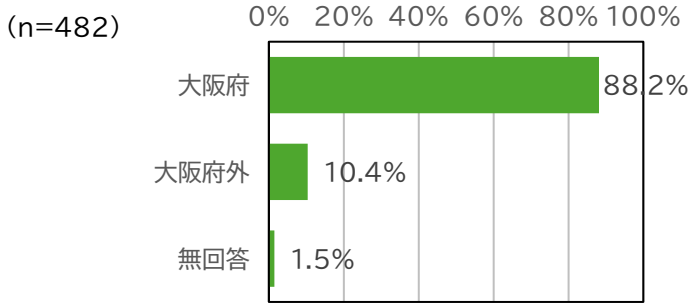
・セミナー・トークセッションは、40代以上の層が9割近くを占めている。

・参加理由も「依存症について学んでみたいと思ったため」「出演者の話が聞きたかったため」といった目的があり、来場のきっかけも「通りがかって」といった人はほとんどみられず、展示来場者の傾向とは異なり、目的がはっきりしていることがうかがえる。

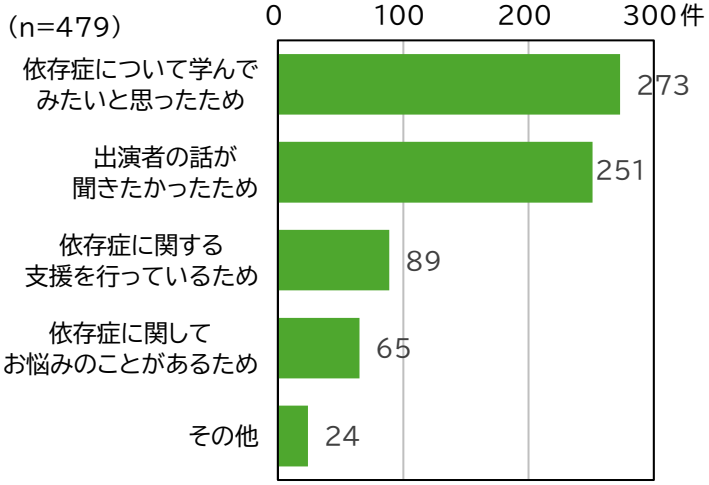
■年代



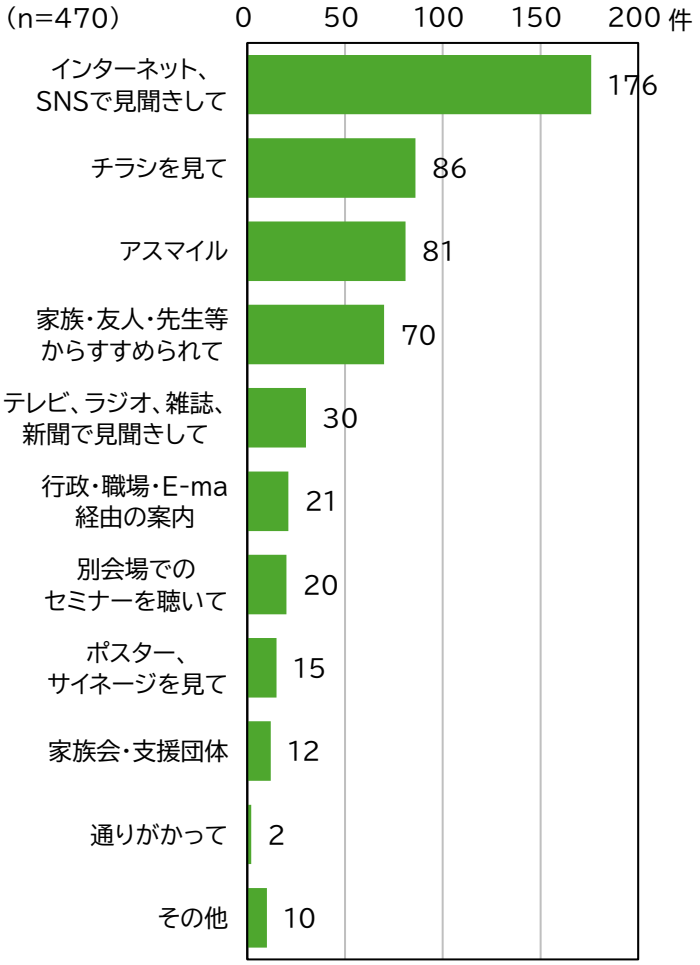
■居住地域



■参加理由（複数選択）



■来場のきっかけ（複数選択）



来場者の評価まとめ

相談、啓発、セミナー・トークセッションいずれも、来場者からは前向きな評価を受けた。

相談

アンケート回答者の約9割が「話を聞いてもらえてよかった」「気持ちが楽になった」等の
ポジティブな意見が多かった。

展示

9割以上が『パネル、体験コーナー』について「よかった・ややよかった」、
『理解度、関心度等の高まり』について「そう思う・ややそう思う」と回答。
一方、展示内容の物足りなさや展示内容パネルの読みにくさ（文字の量・大きさ）等の意見もあった。

セミナー・トークセッション

9割以上が「理解が深まった」「満足した」と回答。

相談の評価

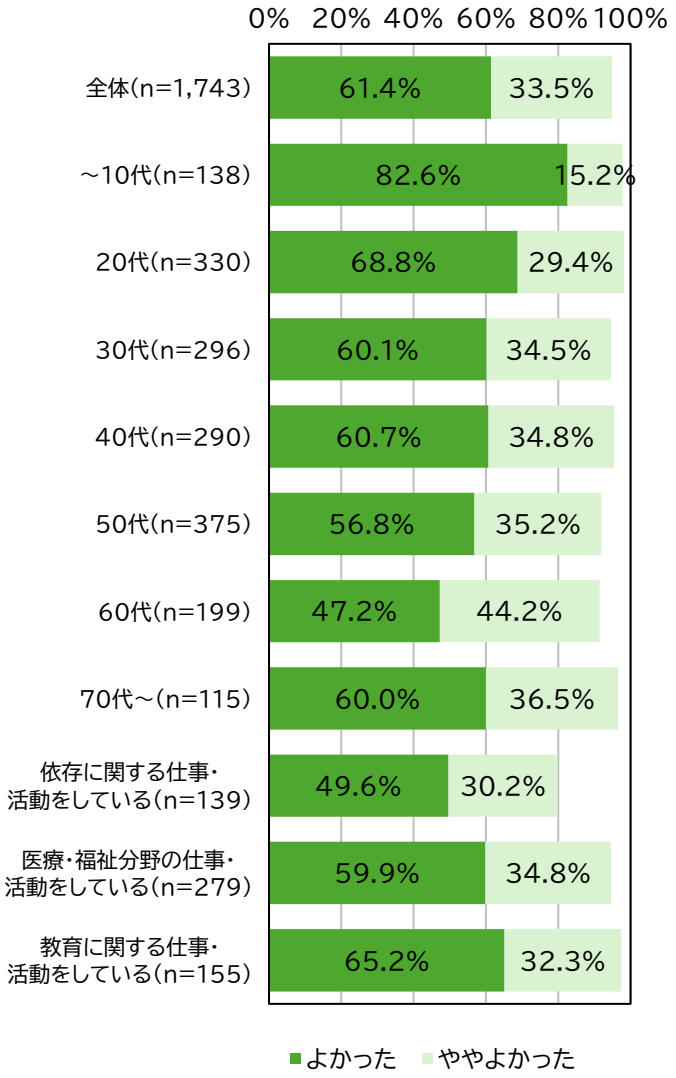
相談アンケートの自由記述では、感想・感謝を中心としたポジティブな回答が全体の約9割を占めた。

代表的な声　「話を聞いてもらえてよかった」「気持ちが楽になった」
「具体的な情報があり、次の行動がわかった」「相談員の対応が親身・丁寧だった」
「平日の夕方以降・休日に相談窓口が開場していることがありがたい」

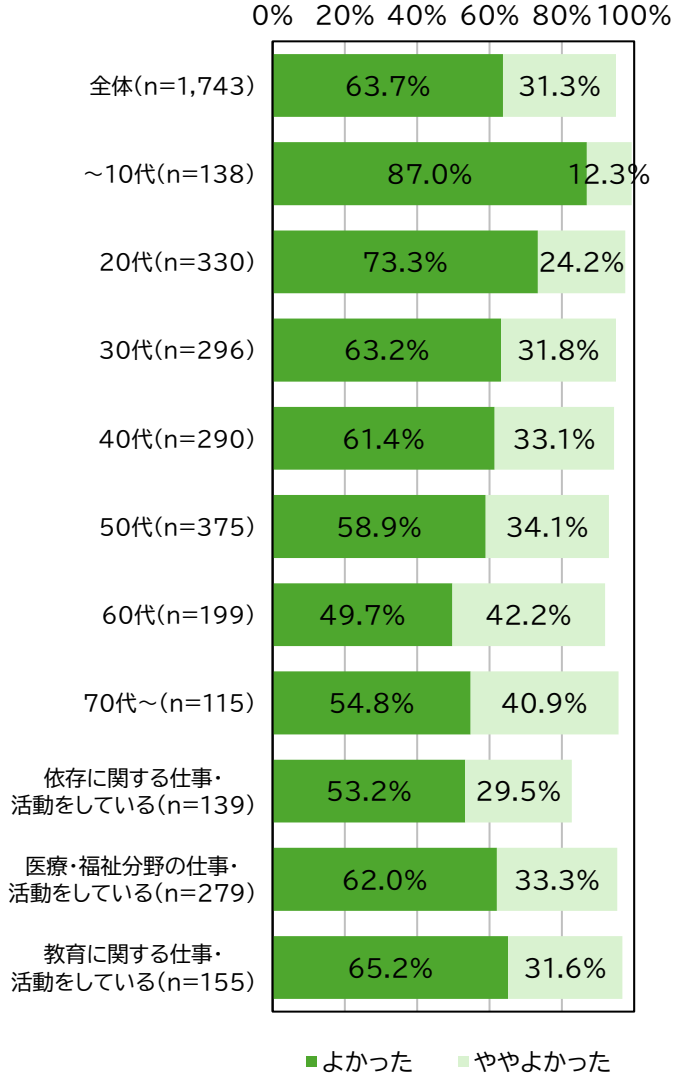
展示の評価

1 展示に対する評価・効果

■パネル



■体験コーナー

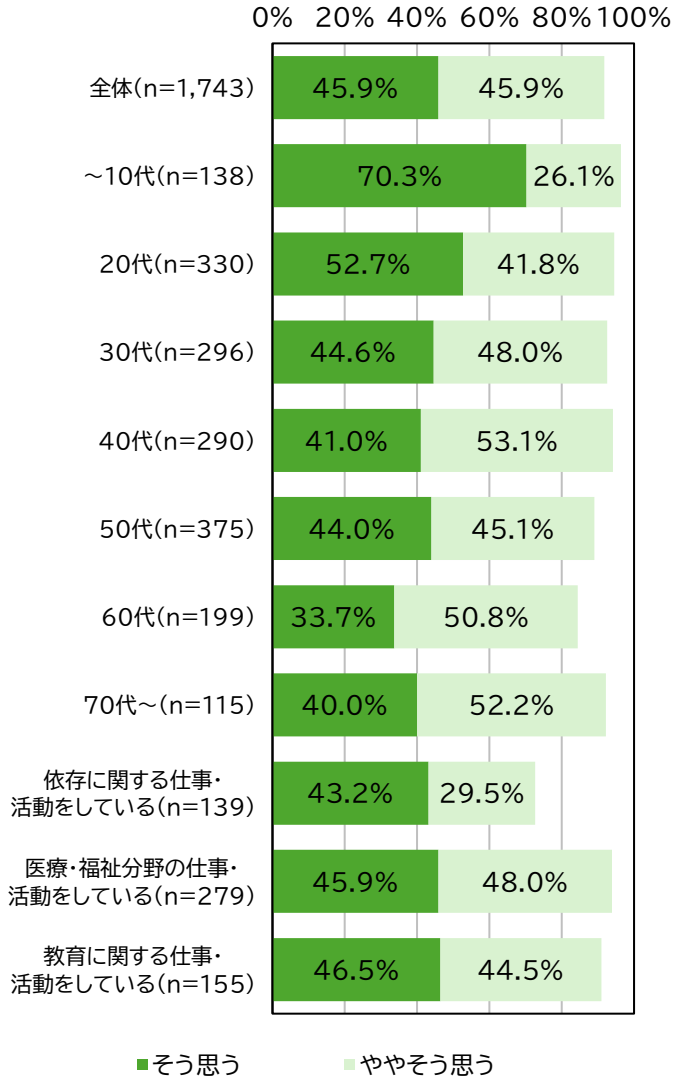


・パネル・体験ともに、9割以上が「よかった・ややよかった」と回答しており、そのうち6割以上が「よかった」と回答している。

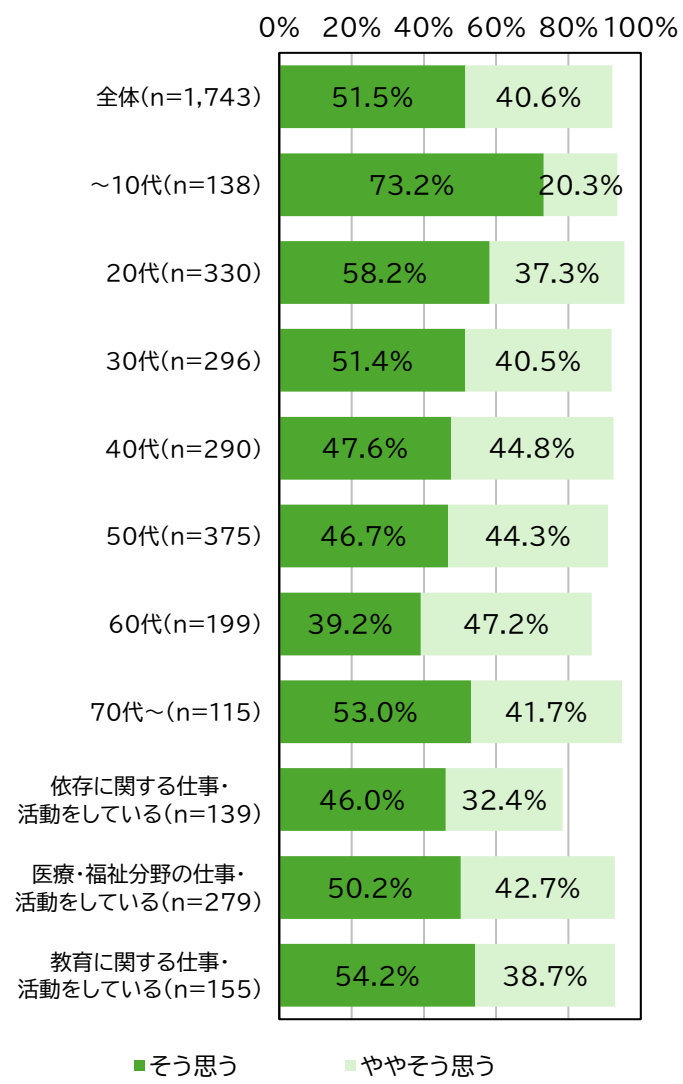
・「よかった」に着目すると、～10代、20代では、他よりも高い割合となっている一方、60代や依存症に関する仕事・活動をしている層では比較的低くなっている。

・理解の深まり、関心の高まり、知識・情報でもパネルや体験コーナーと同様の傾向があり、
「そう思う」は～10代で高い傾向がみられる一方、60代や依存症に関する仕事・活動では比較的低い傾向がみられる。

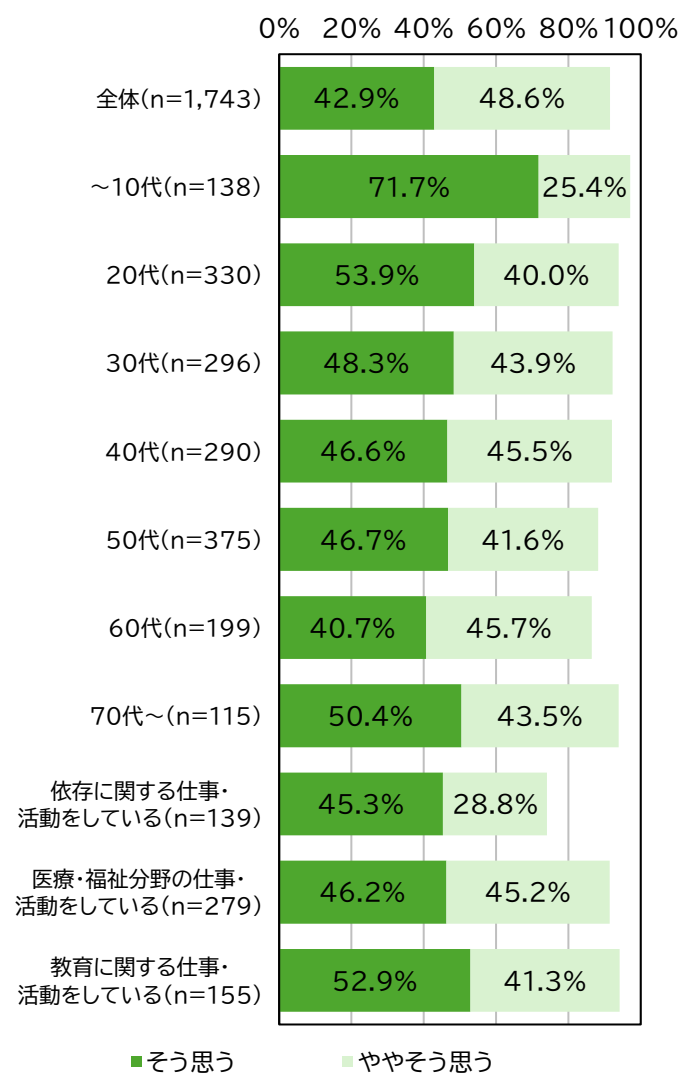
■理解の深まり



■関心の高まり



■知識・情報



展示の評価

2 展示についてのご意見・自由記述

展示への意見では、ポジティブな感想が70%～80%だった。一方で、指摘や要望は15～20%あった。

主なポジティブな感想

・パネルについての評価

代表的な声　「内容がやさしく短時間で理解できた」「依存症が意思の問題ではなく脳の仕組みだとわかった」
「堅苦しくなく楽しく勉強できた」

・体験コンテンツへの評価

代表的な声　「実際に体験しながら楽しく学べて良かった」「落ち着く匂いを見つけるのが楽しかった」
「モヤモヤを書いて破り捨てるのがスッキリした」「ストレス解消法を体験型できるのは面白い」

・会場のデザインについての評価

代表的な声　「やさしい雰囲気で良かった」「さわやかなデザインで落ち着けた」
「通りがかりでも入りやすかった」。

主な指摘や要望

・内容の物足りなさへの指摘

代表的な声　「もう少し踏み込んだ専門的な内容や具体策が欲しい」、「回復までのプロセスを知りたい」
「ギャンブル等依存に関する展示をもっと増やしてほしい」

・パネルの文字量、読みづらさについて

代表的な声　「文字が多すぎる」「文字が小さくて読みづらい」

・見せ方について

代表的な声　「何をやっている所なのか入口で分かりづらい」「人通りの多い場所でもっと大々的にやってほしい」

展示の評価

3 次回（第2回）に期待すること（自由記述）

主な意見

・体験コンテンツの継続・拡充

代表的な声　「体験型展示を次回もやってほしい」「体験型展示の種類を増やしてほしい」
「別のストレス解消の展示をやってほしい」

・開催場所・日時について

代表的な声　「会場を広くしてほしい」「夜間・休日開設の継続を」「主要駅直結でやってほしい」
「人通りが多いところ、目立つ場所でやってほしい」

・内容の深掘り・具体的な対処法について

代表的な声　「克服した当事者・家族の体験談を聞きたい」「回復までの具体的ステップを学びたい」
「依存症セルフチェックがしたい」

・展示方法等について

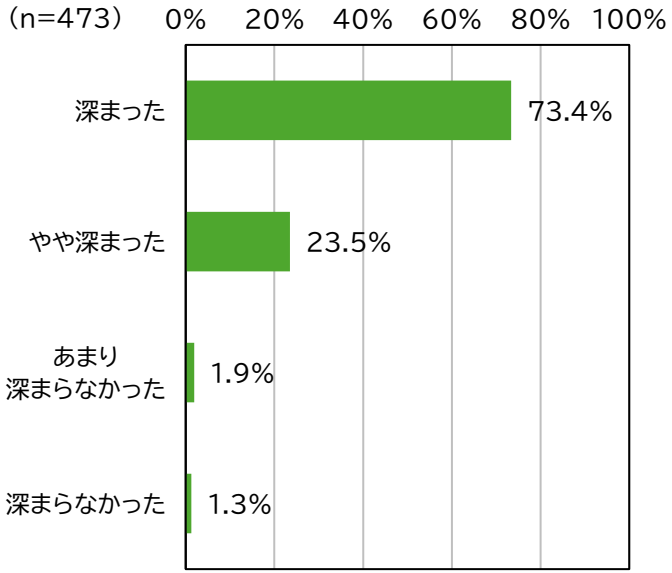
代表的な声　「イラストや動画を使った展示がみたい」「持ち帰れるリーフレットがほしい」
「席数を増やしてほしい」

セミナー・トークセッションの評価

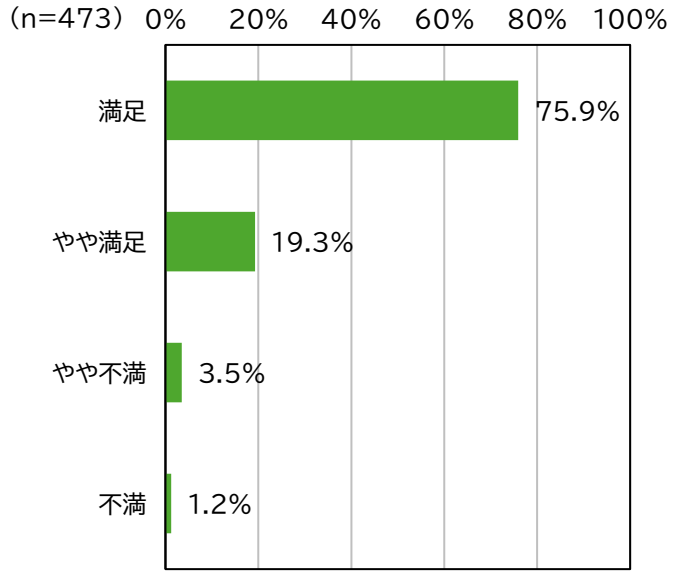
3 理解／満足度

・依存症についての理解は「理解が深まった」が7割、「理解が深まった」「やや深まった」を合わせると96.9%となっている。
・セミナートークセッションの満足度は「満足」が8割近く、「満足」「やや満足」を合わせると95.2%となっている。

■依存症についての理解



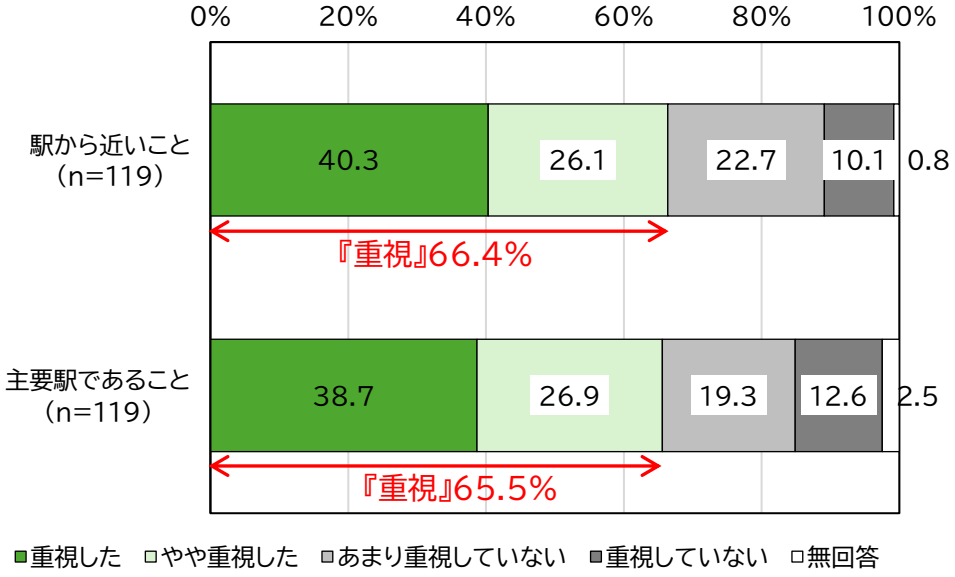
■セミナー・トークセッションの満足度



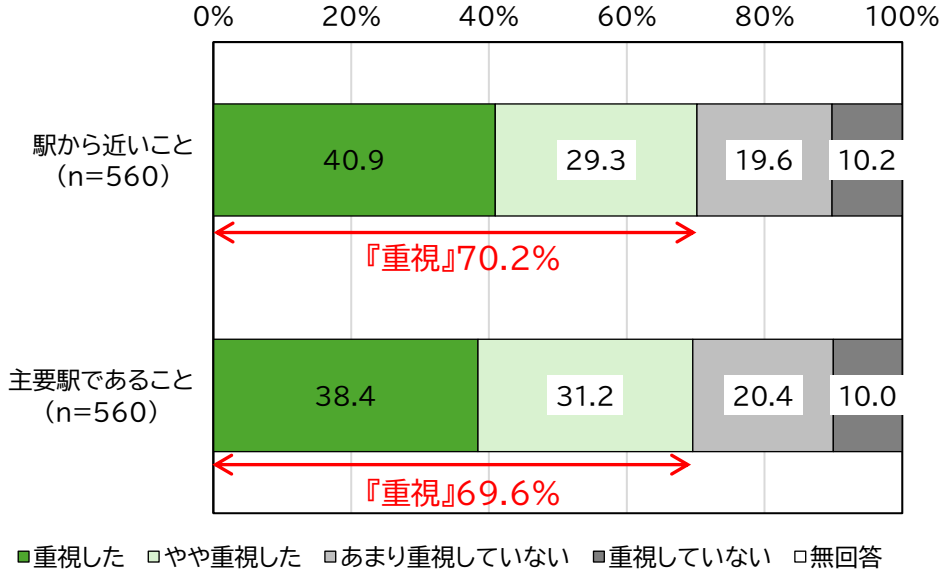
場所の実証

・相談・展示ともに、アンケートの回答者の約6～7割が来場にあたり「駅から近いこと」「主要駅であること」を重視していた。

■相談 「通りがかって」を選んだ回答者を除外
（元n=140 → 対象n=119）



■展示 「通りがかって」を選んだ回答者を除外
（元n=1,743 → 対象n=560）

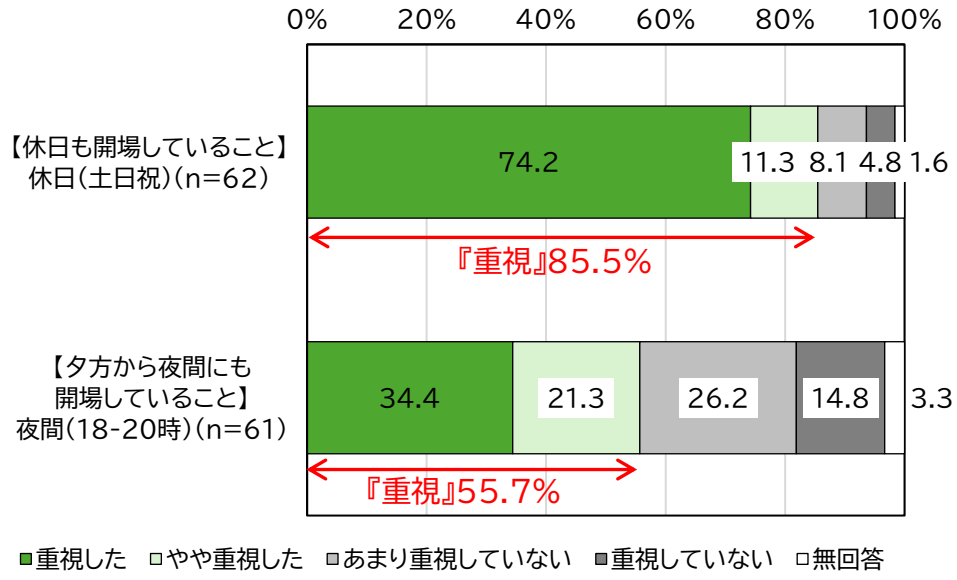


休日・夜間の実証

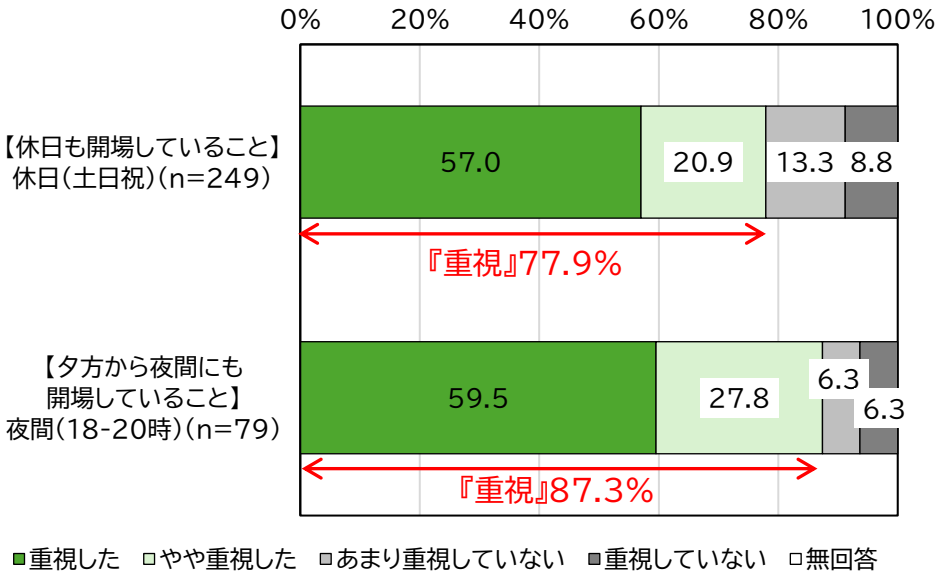
・休日来場者の約8割が来場にあたり休日開設を重視していた。
・相談について、休日利用者で休日も開場していることを「重視した」は7割程度となっている一方、夜間利用者で夕方から夜間にも開場していることを「重視した」は3割程度となっている。

・展示では、休日利用者で休日も開場していること、夜間利用者で夕方から夜間にも開場していることをいずれも「重視した」は6割近くであり、「重視した」「やや重視した」を合わせると、それぞれ77.9%、87.3%となっている。

■相談



■展示



※相談、展示いずれも「Q2 通りがかって」を選んだ回答者を除外した集計結果を計上

まとめ

※【第2回】＝第2回実証事業での対応

場 所

・来場者（来場理由が「通りがかって」以外の人）の約6～7割が、来場にあたり「駅から近いこと」「主要駅であること」を重視していることから、交通至便地での開催ニーズが大きいことが確認できた。

【第2回】 同じ交通至便地の中で、繁華街の梅田から、エリアを変えて開催する。

休 日・夜 間

・夜間開設：1日あたりの来場者数が平日よりも休日の方が多いことや、休日・夜間の来場者の多くが「休日の開設」「夜間の開設」を重視していることから、休日・夜間の開設のニーズが大きいことが分かった。

【第2回】 引き続き、休日・夜間も開設する。

相 談

・相談者の半数近くが予約なしの当日来所であり、予約なし相談のニーズがあることが分かった。

・啓発会場に配置したコンシェルジュが、予約なし相談へのつなぎや来場者からの比較的軽易な相談への対応を行えることが分かった。

【第2回】 引き続き、予約なしの相談の受け入れを実施する。

まとめ

展 示

・全体として評価は高かったものの、展示内容の充実（取り上げるテーマの範囲の広さや各テーマについての深さ等）やパネルの見せ方（読みやすさ等）の改善・工夫、学び・気づきの効果を高めるための体験型コンテンツ等のさらなる活用が必要。
【第2回】展示スペースを拡大し、依存症の予防から回復までを広く学べる展示とする他、より詳しい解説パネルの設置や体験コンテンツの拡充等を行う。パネルについても、文字を大きくし、イラストを活用する等、見やすくなるよう工夫する。

セミナー・トークセッション

・全体を通して満足度・理解度ともに9割を超えているが、さらなる普及啓発のためには、今回実施していないテーマでの開催の検討が必要。
【第2回】第1回では実施しなかったテーマのセミナー・トークセッションを実施する。

会 場

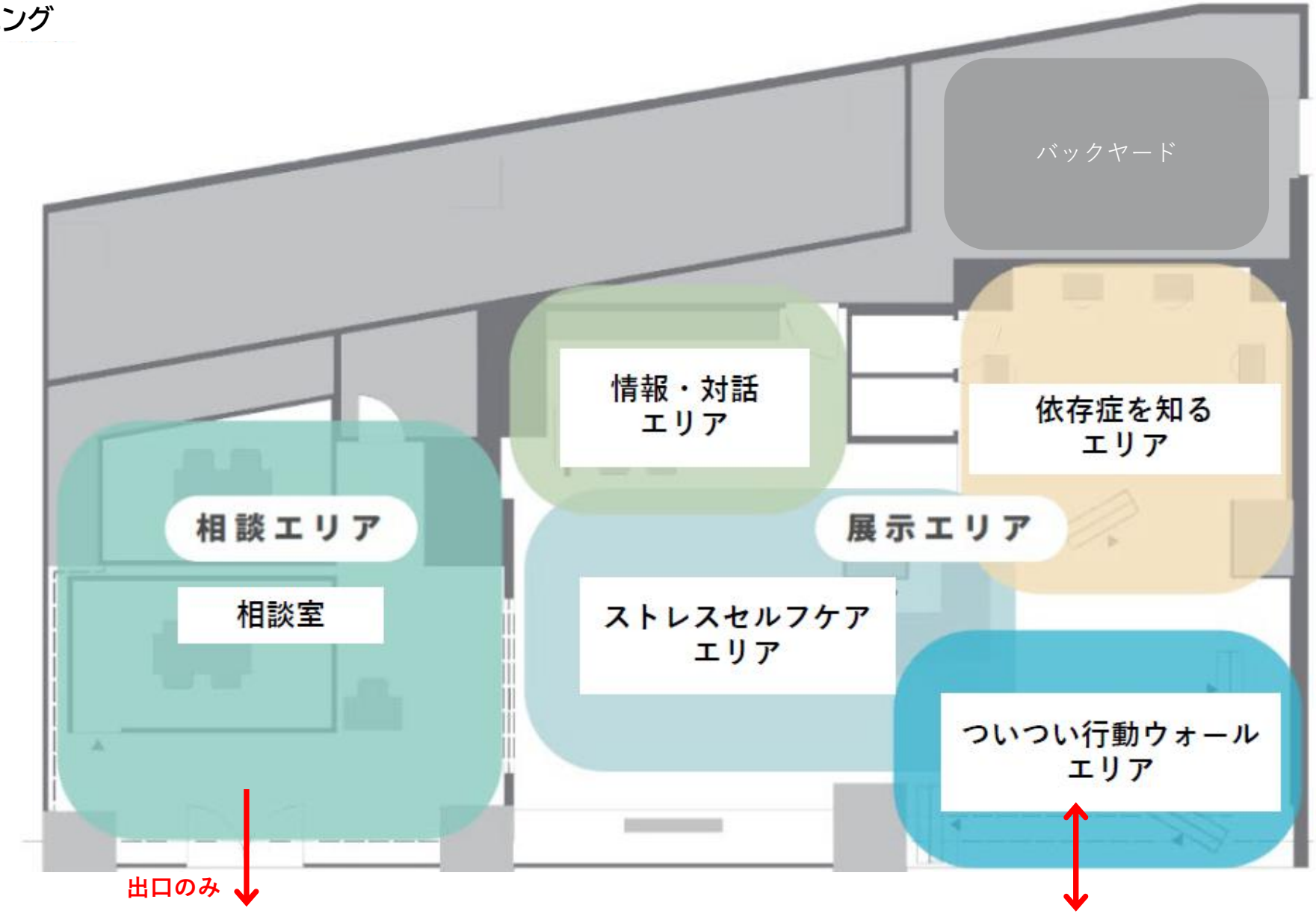
・デザイン等について、「やさしい雰囲気で良かった」「さわやかなデザインで落ち着けた」等ポジティブな意見もあったことから、対策センターのデザイン検討にあたって一つの参考材料になった。
【第2回】第1回と同様のデザインで、入りやすい会場づくりを行う。

広 報

・相談やセミナー等では、来場のきっかけが「インターネット、SNS」が一番多く、展示についても「通りがかって」以外では二番目であり、インターネット・SNSでの広報が効果的であることが分かった。
【第2回】引き続き、インターネット・SNSに加え、チラシ・ポスター等も活用して広報を実施する。

会場写真等

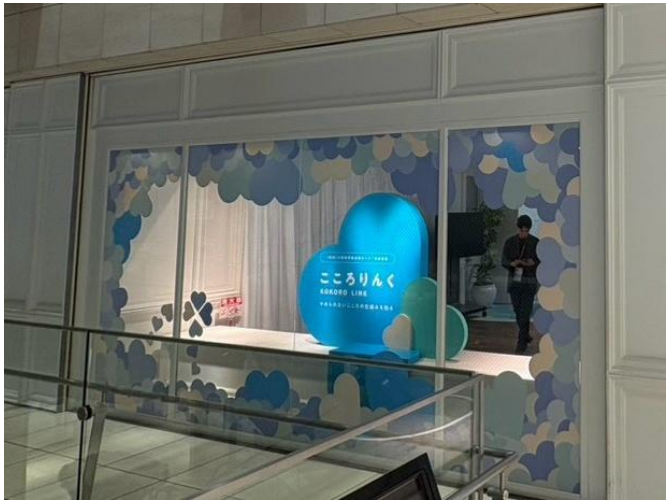
展示ゾーニング


バックヤード
情報・対話
エリア
依存症を知る
エリア
相談エリア
展示エリア
相談室
ストレスセルフケア
エリア
ついつい行動ウォール
エリア
出口のみ

会場装飾

会場前面view









ショーウィンドウview



メインエントランスview

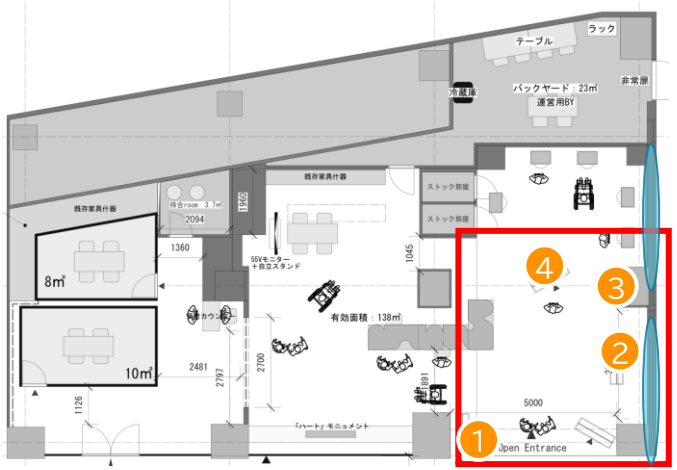
普及啓発コンテンツ｜「ついつい行動」ウォール

1



2





3



4 表面



裏面

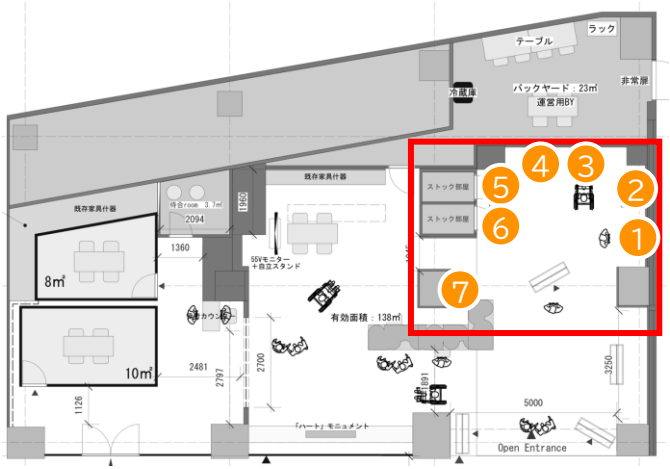


4 3


KOKORO LINK
依存症になったら
もう治らないの？
なぜ依存症になるの？

2 1


依存症って何？
ついつい


テーブル
ラック
バックヤード：23㎡
運営用BY
非常扉
ストック部屋
ストック部屋
既存家具什器
既存家具什器
待合room 3.1㎡
2094
1360
55Vモニター
＋自立スタンド
8㎡
10㎡
有効面積：138㎡
2481
2797
2700
1126
1891
3250
5000
「ハート」モニュメント
Open Entrance
4
3
2
5
6
1
7

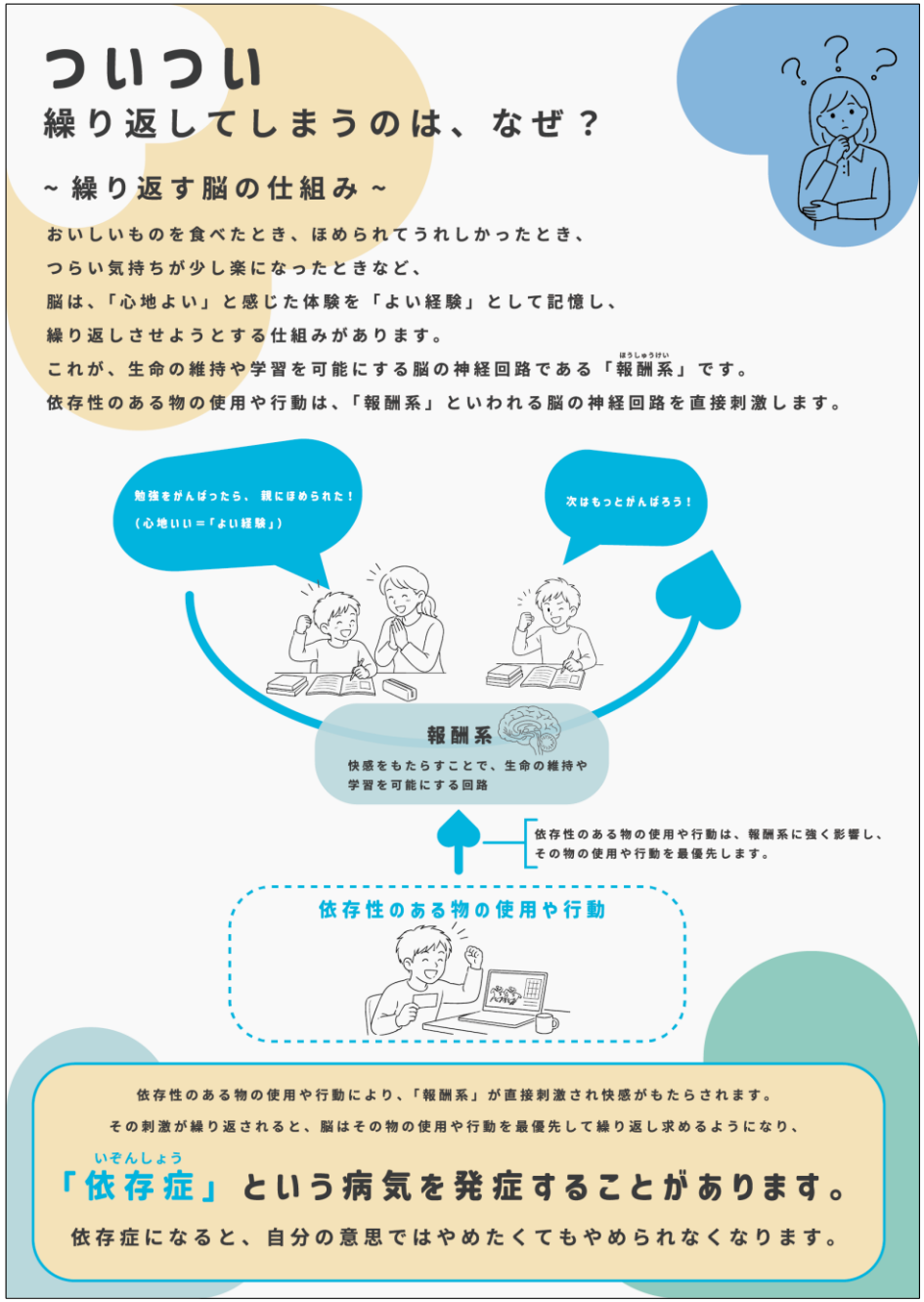
5 6

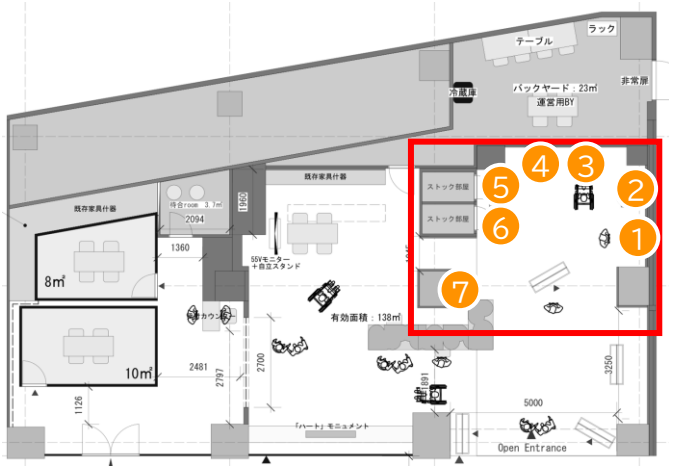

周りの人からまず相談を！！
依存症のリスクを減らすために
できることはある？

7


STRESS
SELF CARE
AREA

1


ついつい
繰り返してしまうのは、なぜ？
~ 繰り返す脳の仕組み ~
おいしいものを食べたとき、ほめられてうれしかったとき、
つらい気持ちが少し楽になったときなど、
脳は、「心地よい」と感じた体験を「よい経験」として記憶し、
繰り返しさせようとする仕組みがあります。
これが、生命の維持や学習を可能にする脳の神経回路である「報酬系（ほうしゅうけい）」です。
依存性のある物の使用や行動は、「報酬系」といわれる脳の神経回路を直接刺激します。
勉強をがんばったら、親にほめられた！
（心地いい＝「よい経験」）
次はもっとがんばろう！
報酬系
快感をもたらすことで、生命の維持や
学習を可能にする回路
依存性のある物の使用や行動は、報酬系に強く影響し、
その物の使用や行動を最優先します。
依存性のある物の使用や行動
依存性のある物の使用や行動により、「報酬系」が直接刺激され快感がもたらされます。
その刺激が繰り返されると、脳はその物の使用や行動を最優先して繰り返し求めるようになり、
「依存症（いぞんしょう）」という病気を発症することがあります。
依存症になると、自分の意思ではやめたくてもやめられなくなります。


テーブル
ラック
冷蔵庫
バックヤード：23㎡
運営用BY
非常扉
既存家具什器
ストック部屋
ストック部屋
8㎡
10㎡
有効面積：138㎡
Open Entrance
1
2
3
4
5
6
7

2

依存症（いぞんしょう）って何？

依存症とは、日常生活や心身の健康、
大切な人間関係に問題が起こっているにもかかわらず、
ある特定の物質の使用や行動をコントロールできなくなる病気です。





ある特定の物の使用や行動を何よりも優先して考えるようになることで、
本人や家族など周りの人の健康や生活に、様々な悪影響を及ぼすようになります。

アルコール依存症



お酒の量や頻度が増えていませんか。
※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

ギャンブル等依存症



パチンコ、スロット、競馬、競輪、ボートレース、
オートレースなどにのめりこんでいませんか？
※ギャンブル等の種類により、許可されている年齢がちがいます。
※オンラインカジノは法律で禁止されています。

薬物依存症



違法薬物（大麻や覚せい剤）や、処方薬（睡眠薬や抗不安薬）・市販薬（せき止め、痛み止め、風邪薬）、カフェイン（エナジードリンクなど）がやめられなくなっていませんか。
※違法薬物の所持や使用は法律で禁止されています。

ゲーム障害



ゲームに熱中しすぎて、勉強や課題、仕事やバイトなど、やるべきことが後回しになっていませんか。

ここに挙げている依存症には正式な診断（しんだん）名や診断基準（しんだんきじゅん）があります。
その他、インターネットや窃盗（せっとう）、買い物なども依存に似た症状を起こすことがあります。

3

なぜ依存症になるの？



●ギャンブル等やゲーム、飲酒、薬物などの依存性のある行動や
物質の使用を繰り返していると、脳や身体の機能が変わってしまい、
自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。

●物質の使用や行動を繰り返す背景には、環境的要因や心理的要因など
様々な要因があり、それらが複雑に絡み合って発症します。



環境的要因

・ギャンブルやゲーム、薬物、アルコールなどに
ネットや24時間販売などでアクセスしやすくなった
・無料体験やポイント付与など、事業者からの誘引が多い
・CMなどが日常的に流れていて目に触れやすい

心理的要因

・ストレス　・焦り（あせ）
・不安　・孤独（こどく）
など

●ギャンブル等やゲーム、飲酒、薬物の使用などを続けていると、
これまでと同じ回数や量では、満足感や快感が得られなくなり、
回数や量がどんどん増えていきます。

●やめようとしたり減らそうとすると、イライラや不安、落ち着きのなさなど
不快な症状がでてしまい、症状をおさめるために、再びギャンブル等やゲーム、
飲酒や薬物の使用などを繰り返してしまいます。

●ギャンブル等では、借金を返そうとして、やめられなくなることがあります。

ポイント

- 依存症は自分ではコントロールできなくなってしまう病気です
- 誰（だれ）でも依存症になる可能性があります
- 「意思が弱いから」依存症になるというのは誤解です

参考：依存症対策全国センター

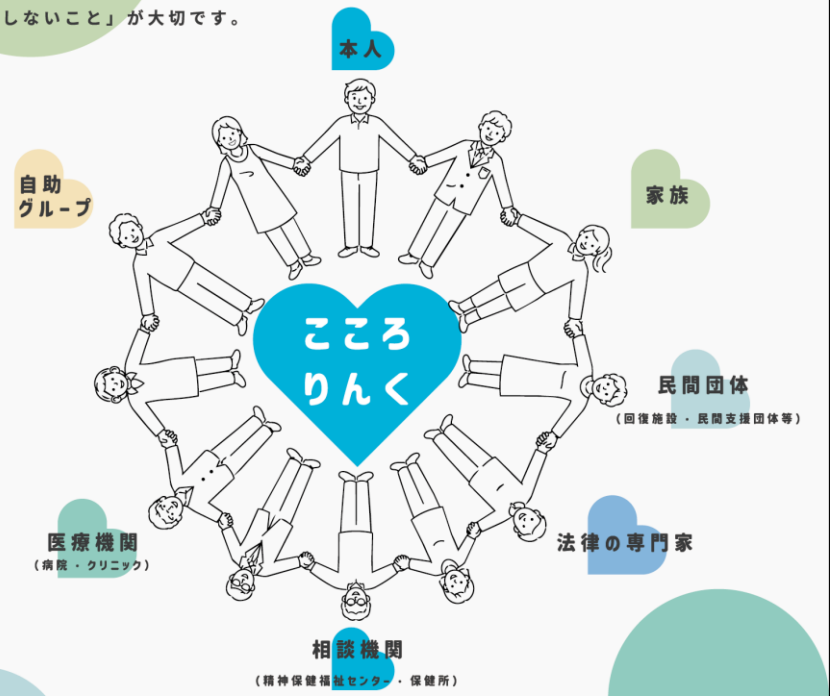
4

依存症になったら もう治らないの？



依存症は回復できる病気です。

適切な治療や支援によって、依存している物質や行為に
頼らない生き方をしていくことができます。
回復のためには、「正直に自分の気持ちを言える場所があること」、
「孤立（こりつ）しないこと」が大切です。



依存（Addiction）からの回復には、
つながり（Connection）が必要です。

5



周りの人からまず相談を！！

もし身近な人が「依存症かも？」と思ったら



関わり方のポイント

- 早めに、専門相談機関、専門医療機関、民間団体、
  自助グループ、家族会などに相談する
- 無理に問いただしたり、説教をしない
  ※責める・罰（ばっ）するなどの対応は逆効果になることがあります
- 行動を見張ったり、「もうしません」などの誓約書を書かせない
- 問題を代わりに解決しない
  （例：借金は肩代わりしない）

※依存の問題でお困りの方、ご家族の方等、それぞれに相談先があります
詳しくはスタッフにおたずねください

6

依存症のリスクを減らすために できることはある？



依存症について正しく理解する

- 依存症は病気である
- 意思の問題ではない
- 誰でもなる可能性がある
- 回復できる病気である

悩み事やストレスを解消するために、 ゲームやギャンブル等をしたり、お酒を飲んだり、 薬物を使ったりしない

→ ストレスに対処するための自分に合った色々なセルフケアの方法を取り入れましょう

お金儲けのためにギャンブル等をしない

スマホやゲームは、 時間や使い方のルールを守り、 スマホやゲームから離れて活動をする時間を作る

違法な薬物は使わない
医薬品を本来とは異なる目的や使い方では使わない

生活や人間関係を豊かにするような楽しみや趣味、 生きがいをみつける

何かに困ったり、 悩んだりしたら、 ひとりで抱え込まずに相談する

→ 話すことで、気持ちが楽になったり、対応方法が見つかるかもしれません。相談先を知りたい方は、スタッフに気軽にお声かけください

7

体験しよう！ ストレス解消のために、今日からできるセルフケア

元気を上げるアイデア

- 漫画や本を読む
- 散歩をする
- 軽い運動をする
- シャワーを浴びる
- 音楽を聴く
- 料理をする
- 趣味の活動をする
- ペットと遊ぶ





心をうるおすアイデア

- 人に「ありがとう」を言う
- 誰かに気持ちを話す
- 苦手な人や誘いから距離をおく
- 自分に「頑張ってるね」と言う



テーブルで体験！
- 日記や紙に文句を書く → ②シュレッダー体験
- 笑顔をつくる → ③笑顔体験

心や体を癒すアイデア

- ゆっくり入浴する
- 深呼吸する
- 体を温めたりマッサージをしたりする
- 休憩や昼寝タイムを作る
- きれいな景色の写真をながめる

テーブルで体験！
- アロマやお香をたく → ①香り体験



心地よい環境づくりのアイデア

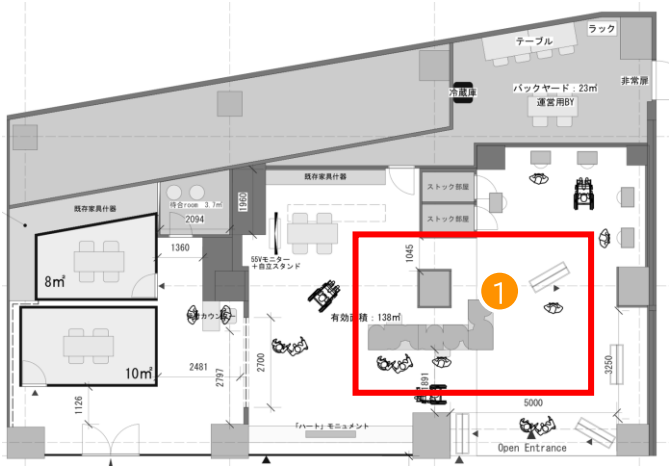
- 部屋の掃除や整理整頓
- つらい環境からいったん離れる
- 窓を開けて空気を入れ替え
- 落ち着く場所に身を置く
- 布団を干す
- 花や植物、お気に入りを飾る



1





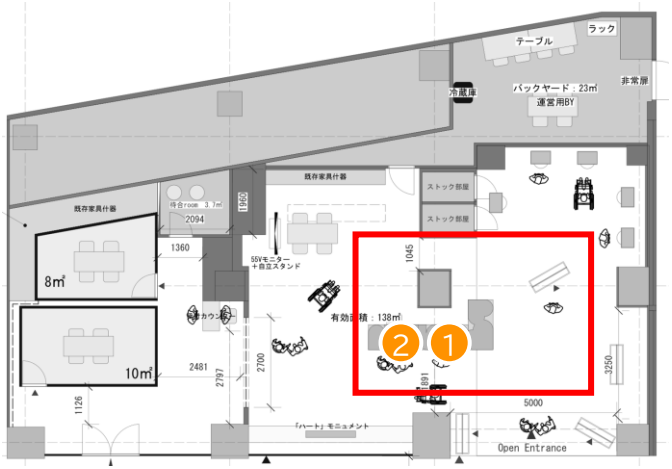


投票数（全期間）

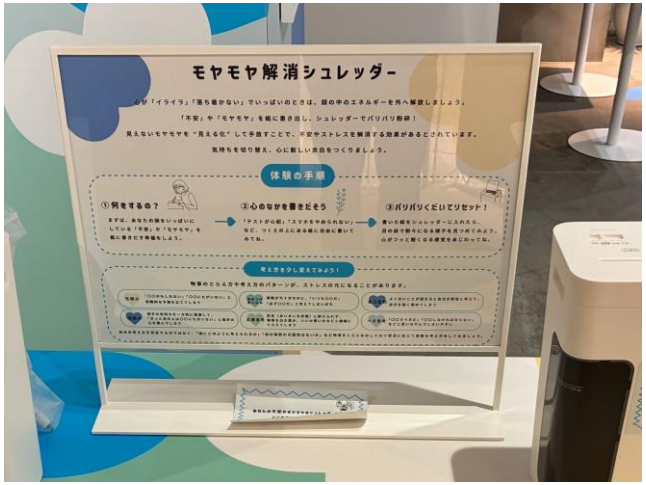
ラベンダー	ベルガモット	コーヒー	バニラ	ユーカリ	ヒノキ
161	509	152	152	248	318

1 シュレッダー





2 解説パネル

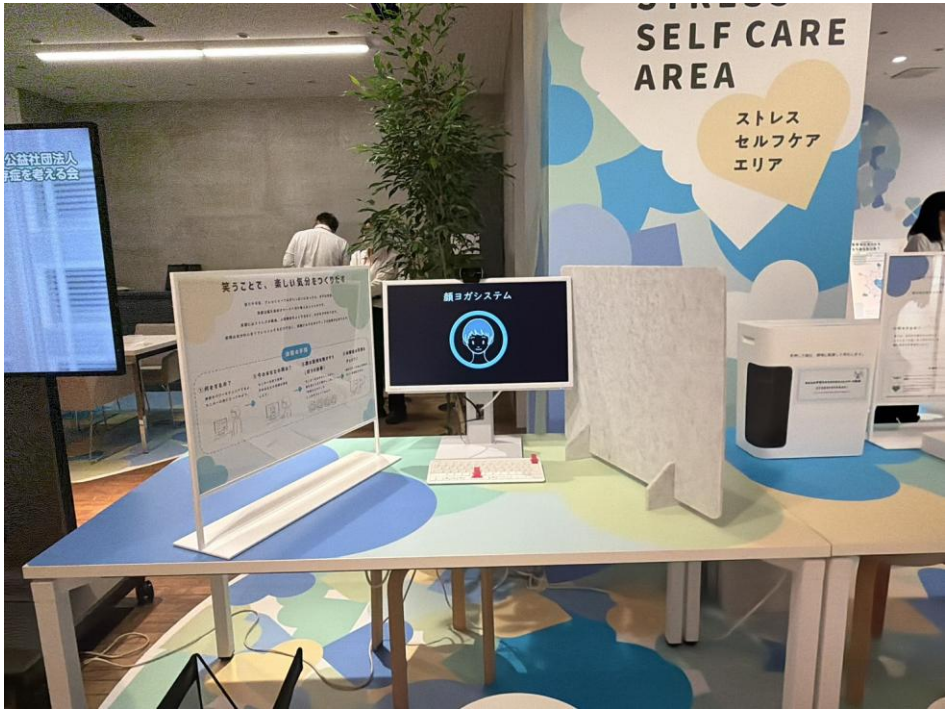


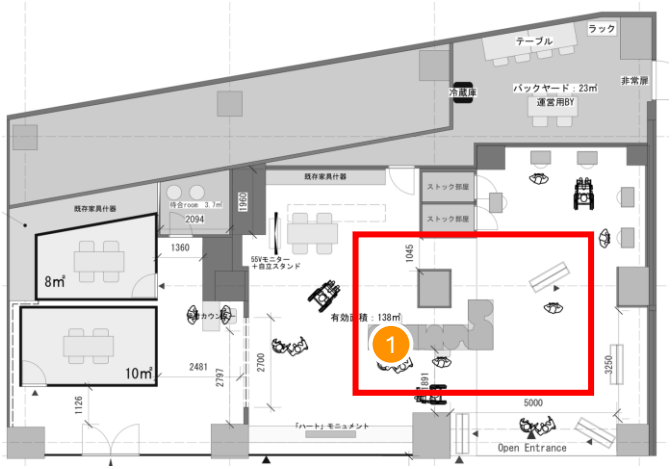
用紙





1 顔ヨガシステム



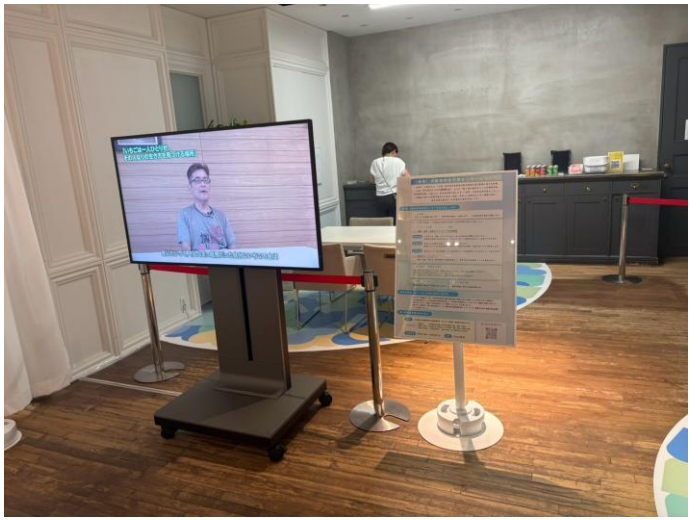


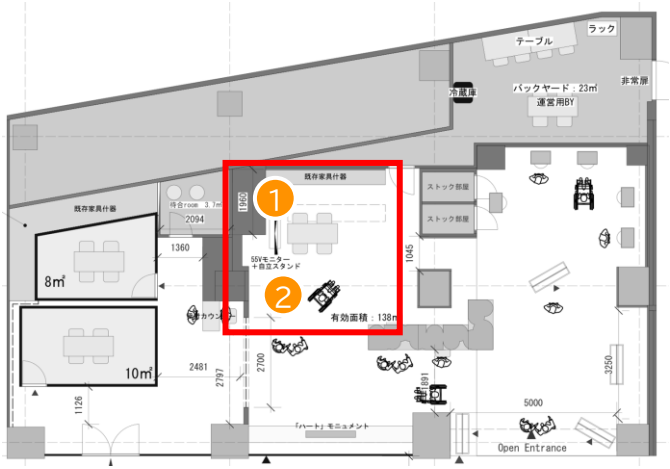
解説パネル



情報・対話コーナー



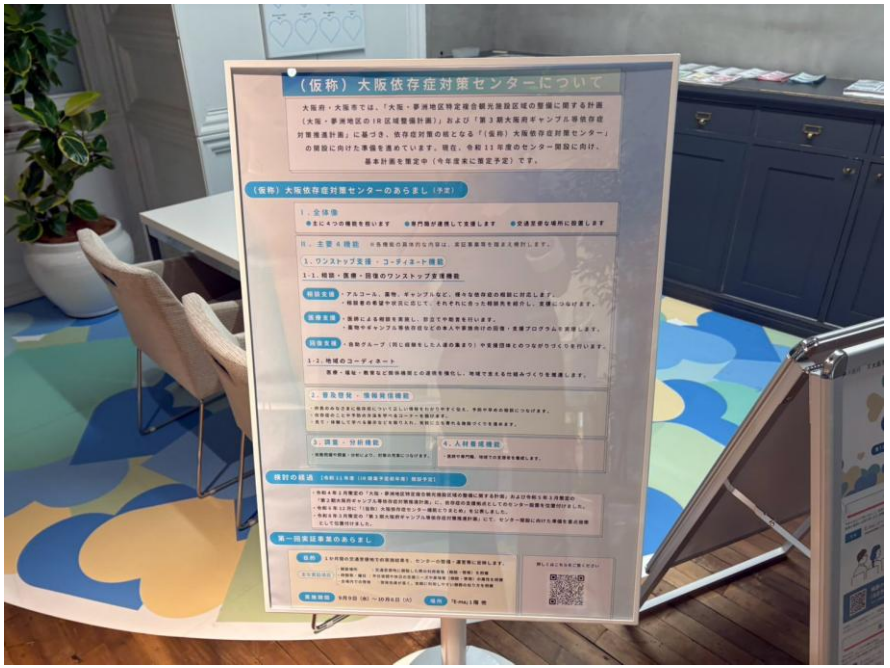




1 推しどころボード

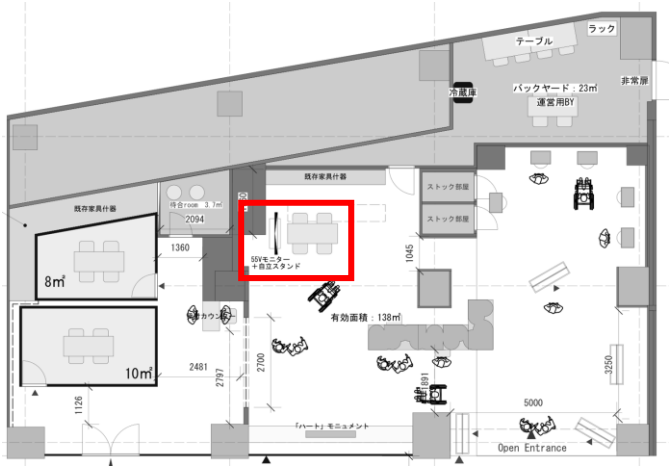


2 実証事業説明ボード



55インチサイネージモニター





情報対話コーナーでは民間支援団体のPR動画を放映













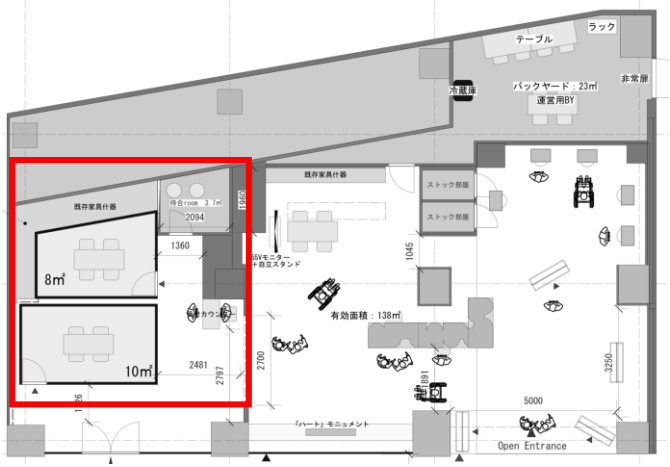
相談室

相談ルームは2部屋設置（※待合室も設置）











サウンドマスキング



相談室内外の声・音を打ち消し、相談内容が聞こえないようにプライバシーに配慮。