

家族会名称	対象地域	活動内容
不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」 12月3日(土) 北とぴあ801会議室 13時30分~16時30分 ゲスト:ピアサポーター(経験者) 2月4日(土) 13時30分~16時30分 ゲスト:東京シュウレ事務局 中村氏	北区	原則偶数月(第1土曜日 13:30~16:30) 家族懇談会開催 (主に北区障害者福祉センターにて開催) 毎月第2月曜日午後、田端の谷田橋サロンにて居場所を開催(当分の間都合により休みます) 問合せ先 : 市川 ☎090-5449-4133 Email otohika@wf6.so-net.ne.jp
荒川たびだちの会 ◆場所: フレスコ町屋2階(荒川区町屋2-21-2-201) ◆対象: 荒川区や近隣の不登校・ひきこもりのご家族、支援者、関係者等 ◆定員: 申込順15名(申込制) ◆参加費: 500円(ひきこもりのご本人は無料) 月例会: 12月25日、運営会議: 12月8日	荒川区	家族懇談会 毎月第4日曜日、13:30~16:30 フレスコ町屋2階の「ホットステーション」 ※左記のとおり 運営会議&懇談会 毎月第2木曜日、19:00~21:00 (18時~20時) 事前申込制: 定員8名 家族懇談会参加費500円(当事者・経験者無料) 【共通】 申込み・問合せ先: 荒川区社会福祉協議会(担当: 三宅・荒井) ☎03-3802-3338 FAX03-3802-3831 メール jigy@arakawa-shakyo.or.jp ブログ https://arakatabid.exblog.jp/
足立ひきこもり家族会 12月10日(土) PM1:30~4:30「7年間会話の無い部屋から出ようと思った理由」講師滝本裕喜氏 1月14日(土) PM1:30~4:30「ひきこもりながら生きる」講師上田理香氏 ※いずれも事前申し込み要	足立区	家族懇談会: 原則月1回 第2土曜日、13:30~16:30、場所) 足立区くらしとしごとの相談センター 会議室 参加費500円/人 当事者・経験者無料、事前申込要 感染対策の為参加者制限 申し込み・問い合わせ: 氏家 090-8117-1299 nadachi531yoshichan@gmail.com
「フリーランス杉並家族会」 11月27日(日)(今回は第4日曜日です) 13:30~16:30 講師: 上田理香氏 場所: 阿佐ヶ谷地域区民センター(申込・問合せは右記まで)	杉並区	フリーランス杉並家族会は、草の根事業育成助成金を受給しましたので、9月、11月、1月、3月は家族会を開催いたします。新しいホームページ https://freelance-suginami.wixsite.com/info 「ひきこもる子どもにどう寄り添ってあげたいの?~家族支援士からみた本人の気持ち~」 参加費: 500円(当事者無料) 当事者、親(兄弟姉妹)、支援者 定員: 30名(予約制) 申込・問合せ先: freelance-suginami@ymail.ne.jp または、090-4749-2497(担当: 飯田)
ねりま地域家族会「灯火」 11月13日(日)『灯火』講演会 社協歳末助け合い配分 「生きづらさを抱えた方のライフプラン」~親亡きあと	練馬区	11/13(日) 講演会◆時間: 14:00~16:00(開場13:30)◆場所: 練馬区役所1902会議室 ◆参加費: 500円(ひきこもり当事者無料)◆定員50名 ◆申込・問合せ: 11日(金)までに①講演会名②氏名③電話番号④立場(家族・当事者・支援者等)を古賀 ☎080-1021-0764 Email tomoshi2018@gmail.com

<p>に備えて 講師 畠中雅子先生 練馬区後援 11月23日(水)「親の会」 気持ちの共有・情報交換 通常「ゆるゆるトーク」第2回13:30～16:30 「親の会」月1回(水)13:30～15:30 1</p>		<p>11/23(水) 親の会◆時間：13:30～15:30◆場所:ココネリ 3階多目的室2 ◆参加費 500円 ◆定員8名 事前申込制◆申込・問合せ先: かまくら ☎080-5193-0646 Email oya.tomoshihi@gmail.com</p>
<p>くにたち ひきこもり家族会「ここから」 ●講演会：「ひきこもる心を理解する～地域のゆるやかな 支えあいを目指して～」 10月29日(土)13:30～15:45(開場 13:00) 場所 くにたち福祉会館4階大ホール 定員:100名 申し込みは左記 ●定例会：10月1日(土)13:30～16:00 11月5日(土)13:30～16:00 会場：くにたち福祉会館3階 中会議室 ●親の居場所：10月13日(木)14:30～16:00 11月10日(木)14:30～16:00 会場：ひらや照らす</p>	<p>国立市</p>	<p>定例会：開催時間 13:30～16:00(緊急事態宣言発令中は1時間短縮での開催) 開催会場：くにたち福祉会館3階 中会議室 参加費初回：無料 2回目以降：500円 親の居場所：開催日：第2木曜日、14:30～16:00 開催会場：ひらや照らす 参加費：無料 問合せ先：立市社会福祉協議会地域生活支援課地域福祉係 ※家族以外の参加希望の方は要連絡</p>
<p>COCONE 小金井ひきこもり家族会 8月 会場 未定</p>	<p>小金井市</p>	<p>家族懇談会：隔月偶数月、平日金曜日と土曜日を交互の開催 問合せ先・申し込み先：楽の会リーラ ☎楽の会リーラ 03-5944-5730 (水、金、：13時～17時) E-mail info@rakukai.com</p>
<p>日野市ひきこもり家族会 12月25日(日)14時～ 会場 日野市カワセミハウス 1月29日(日)14時～ 多摩平の森ふれあい館</p>	<p>日野市</p>	<p>家族懇談会：原則月1回、第4日曜日、14:00～17:00 多摩平の森ふれあい館等にて開催 (参加費：500円/人 当事者・経験者無料、事前申込不要・直接会場へ) 問合せ先：平野 ☎090-6923-0003 Email：h_hikaz030@yahoo.co.jp</p>
<p>八王子ぶなの会 10/16 対話交流会13:30～16:30 会場 八王子市民活動支援センター 11/20 「親亡き後のお金の見通しのたてかた」 ファイナンシャルプランナー浜田裕也氏</p>	<p>八王子市</p>	<p>家族懇談会：原則月1回 第3日曜日、13:30～16:30、八王子市民活動センター会議室等にて開催 問合せ先：桜井 ☎090-8014-7426</p>

<p>会場 八王子市学園都市センター12階第2セミナー室 13:30～16:30 (要予約:必ず事前申し込み)</p>		
<p>中野わの会</p>	<p>中野区</p>	<p>活動内容: 家族懇談会を主に実施 原則月1回 第2土曜日 13:30～16:00 会費: 100円 会場住所: そのつど会場が変わります。ホームページでご確認下さい。またはお問い合わせください。 ホームページ: https://kazokukai.tokyo/nakanoku/ 問合せ先: ☎090-5412-0666</p>
<p>12月10日(土) 13:30～16:00 会場: プラスライフ鷺宮地域センター 中野区鷺宮4-37-14 77ビル3F 問合せ: 社会福祉法人中野区社会福祉協議会 ひきこもり支援事業 Tel:090-5412-0666</p>		<p>こちらからホームページへアクセスできます</p>  <p>Email: tunagaru@nakanoshakyo.com</p>
<p>文京サポート家族会</p>	<p>文京区</p>	<p>活動内容: 家族懇談会を主に実施。参加費500円(運営費に充てます)。第1日曜日予定。 日常生活の中で感じる課題にたいして、皆の知恵、経験を伝え・ともに考え次につなげましょう! 問い合わせ先: 古関☎080-5498-4150 長崎☎080-8730-2786</p>
<p>11月6日(日): “サバイバル対策”を考える。 12月4日(日): “臨床心理士を囲んで” 開催: 時間・場所は下記共通 開催時間: 13時30分～16時00分 会場: 文京区民センター3C会議室</p>		
<p>世田谷はなみずきの会</p>	<p>世田谷区</p>	<p>活動内容: 家族懇談会を主に実施、詳細はお問合せ下さい 参加費500円 問合せ先: 世田谷はなみずきの会 hanamizuki.setagaya3@gmail.com 世田谷区社会福祉協議会 経堂地区事務局 Tel070-3946-0788</p>
<p>○11月12日(土) 時間1時30分～4時30分 世田谷区ひきこもり相談窓口「リンク」の現状、当事者と関わって見えてきたもの 懇談会 ○12月10日(土) 8050について、懇談会宮坂区民センター中会議室 お願い: 検温 マスク着用 手指の消毒</p>		
<p>調布ひきこもり家族会 「やまぼうし」</p>	<p>調布市</p>	<p>活動内容: 原則月1回、第2土曜日場所…調布市こころの健康支援センター 時間…午前9時～12時まで 参加費: 500円/人 当事者・経験者無料、事前申込不要・直接会場へ 問合せ先: (社福) 調布市社会福祉協議会地域福祉推進課地域福祉係地域福祉コーディネーター (田中、中村、乙黒) ☎042-481-7693</p>
<p>★12月10日(土)…懇談会 ★令和5年1月…休会 ★2月4日(土)…懇談会 時間…午前9時～12時 場所…調布市こころの健康支援センター</p>		
<p>こだいら 不登校・ひきこもり家族会準備会</p>	<p>小平市</p>	<p>活動内容: 家族会の立ち上げに向け、令和元年度から毎月1回程度、準備会を開催中です。13:30～16:30、小平市福祉会館 問合せ先: こだいら生活相談支援センター (小平市社会福祉協議会) ☎042-349-0151、FAX: 042-349-0152、Email: vc7@syakai-fukushi.kodaira.tokyo.jp</p>
<p>○10月の学習会 日時: 10月23日(日) 13時30分～ 講師: 丸山 康彦氏 (ヒューマンスタジオ代表)</p>		

会場：小平市福祉会館 3階 第1集会室（緊急事態宣言が発令された場合には、会場が利用できないため、中止いたします。）		
多摩 家族会「ぼんぽこの会」	多摩市	問い合わせ先 協力：多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど... ☎042-356-0307 FAX. 042-356-1155(担当:吉村) 日曜日・第2土曜日・祝日除く8時30分～17時 場所：多摩市総合福祉センター他（事前に確認してください） 活動内容：原則月1回、第4土曜日、13時30分～16時30分 懇談、学習会など実施 参加費：500円/人 当事者・経験者無料、問い合わせ先 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」 世話人代表 山崎 email: ponpoko1140@gmail.com
■日時 12月17日(土)13:30～16:30 ■場所 多摩市総合福祉センター7階 研修室 ■内容 臨床心理士との相談会 ■会費 500円 ・1月家族会 お休み ・2月家族会 ■日時 2月25日(土) 13:30～16:30 ■場所 多摩市総合福祉センター		
ゆんたく・立川(ひきこもり地域家族会)	立川市	活動内容：原則月1回、第4土曜日、13:30～16:00、 立川市総合福祉センター にて、家族懇談会を主に実施。 参加費：500円/人、事前申込不要・直接会場へ ・家族以外の参加は事前にご相談ください。 問合せ先：☎ 090-8035-2882 ゆんたく・立川（ひきこもり地域家族会）
7月23日(土) 10:30～12:00 原則第四(土) ゆんたく・立川 定例家族会 13時30分～16時		
稲城ひきこもり家族会 ぼの	稲城市	家族会：毎月第3土曜10時～12時開催。（途中入退場自由・参加費300円） 問合せ先：稲城社会福祉協議会 TEL:042-378-3318 会場：稲城市福祉センター（稲城市百村7） Email: soudan@inagishakyo.org 来場の際は感染症予防の為、マスクの着用、受付での検温をお願いしています。
11月：第2土曜日 12日10:00～12:00 フリートーク		
品川地域家族会準備会 ひきこもりほっとたいむ「エールの会」	品川区	活動内容：原則月1回、第3土曜日、13:30～16:00、品川区社会福祉協議会3階会議室 家族懇談会を主に実施。 参加費：無料 事前予約制。電話申し込み。 問合せ先 TEL 番号：品川区社会福祉協議会「エールしながわ」03-5718-1273
●家族懇談会・ひきこもりほっとたいむ「エールの会」 11月19日(土) 13:30～16:00 ●ひきこもり学習会 11月11日(金) 18:30～20:00		
もふもふの扉（大田地域家族会）	大田区	●内 容：月1回、第1土曜日14:00～16:00、家族間の懇談、当事者との対話、カウンセラーによる勉強会。 ●場 所：カトリック大森教会（集会室） ●連絡先：☎080-5055-3694 Mail: ota.kazokukai@gmail.com （参加費：ご家族500円、当事者無料）
12月例会(12/3)は家族懇談。 1月例会(1/14)は当事者との懇談。(1月は第2土曜日)		
こまえ家族会(準備会)「かめのよりみち」	狛江市	【申込】不要 【参加費】無料 【対象】ひきこもりの子を持つご家族等

<p>11/26日(土)13時半～15時半、12/16(金)10～12時 会場：よしこさん家(狛江市元和泉 3-10-4)</p>		<p>※ご家族以外の参加は事前にご相談ください。 問合せ先：事務局 狛江市社会福祉協議会【TEL】03-3488-0313【MAIL】csw@welfare.komae.org 【HP】https://welfare.komae.org/</p>
<p>三鷹親の会</p> <p>●11月例会 11月9日(水)10:00～12:00 ●12月例会 12月14日(水)10:00～12:00</p> <p>○個別相談会「木曜日のネコ」 木曜日はネコのように心のストレッチ&トリートメント 場所：三鷹市井ロー丁目「シミシエッタ」*予約制 お問い合わせ：0422-90-2516</p>	<p>三鷹市</p>	<p>●原則月一回、第2水曜日 10:00～12:00 場所：みたかボランティアセンター 対象：ひきこもりの親等 活動内容：懇談会形式 問合せ先：三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター2階会議室 【TEL】0422-76-1271 【Mail】chiiki@mitakashakyo.or.jp</p>
<p>むさしむらやま地域家族会「陽だまり」</p> <p>10月20日(木)13:30～16:00 ※予約が必要です。 会場 市民総合センター3階 集会室 定員 30名 参加費 1500円 講師 KHJ全国ひきこもり家族会連合会 上田理香氏</p>	<p>武蔵村山市</p>	<p>「陽だまり」は隔月(奇数月)の第3木曜に開催予定です。 今年度は定例会以外に、10月、12月、2月に家族学習会を予定しています。 年会費 1200円(途中入会は月割計算)、定例会参加費 300円(その他講師を招いての学習会は1500円) 問い合わせは、代表：石橋(090-9671-8324)又は武蔵村山市社会福祉協議会地域係(042-566-0061)</p>
<p>台東家族会「Step By Step」 11月9日(水)14時～ 会場 厳念寺 台東区寿1丁目11-2</p>	<p>台東区</p>	<p>原則2ヶ月に一度開催 台東区社会福祉協議会との連携あり 現在のメンバーは5名、母親同士ゆるゆると語り合っテエネルギーを充電中 連絡先：佐藤 Email: bravo@nethome.ne.jp 電話：080-6617-2012 会場をお借りしている厳念寺さんへの問い合わせはご遠慮ください。</p>
<p>ひがしくるめ ひきこもり家族会準備会 12月11日(日)中央町地区センター第三・四会議室 1月15日(日)2月12日(日)3月12日(日) 東久留米市役所7階701会議室 いずれも午後2時～4時</p>	<p>東久留米市</p>	<p>内容：参加者の交流 申込：東久留米市社会福祉協議会ボランティアセンター(氏名(ふりがな)、年代、連絡先) TEL:042-475-0739 FAX:042-476-4545 Mail:volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp</p>
<p>江戸川区ひきこもり家族会「エバーグリーン」懇談会 開催日：10月1日(土)13時30分～ ◆会場：東部区民センター ◆参加費：無料</p>	<p>江戸川区</p>	<p>内容：懇談会 参加費：500円/1名、当事者：無料 問い合わせ先：江戸川区ひきこもり施策係 ひきこもり施策係 電話：03(5662)0363 楽の会リーラ 電話：03-5944-5730(水、金、13時～17時受け付け)</p>

<p>東大和市家族会「つながり」定例会</p> <p>◆開催日：12月26日（月）14：00～（定例会）</p> <p>◆内容：ひきこもり家族会会員と市担当部署との懇談会</p> <p>◆参加費：500円（年会費）</p> <p>東大和市家族会「つながり」定例会</p> <p>◆開催日：1月23日（月）14：00～（ひきこもり当事者との交流会）</p> <p>◆内容：「ひきこもり当事者の声を聴く」</p> <p>◆講師：UX会議のメンバー ◆参加費：無料</p>	<p>東大和市</p>	<p>問い合わせ：東大和市社会福祉協議会 地域福祉係 電話：042-564-0012 住所：東大和市中心3-912-3</p>
<p>板橋ひきこもり家族会「ひまわり会」</p> <p>家族懇談会</p> <p>開催：1月15日（日）13時～17時45分</p> <p>ゲスト：市川乙允 氏（楽の会リーラ事務局長 ピアサポーター）</p> <p>会場：板橋区立グリーンホール</p> <p>参加費：500円</p>	<p>板橋区</p>	<p>内容：懇談会</p> <p>開催：奇数月の第2日曜（原則として）</p> <p>会場：板橋区立グリーンホール、他</p> <p>参加費：500円</p> <p>問合せ：TEL：080-5413-5111（山崎） Mail:itabasihimawari@gmail.com</p>

NPO 法人 楽の会リーラ (<http://rakukai.com/>) ☎ 03-5944-5730 : 水、金、の13時～17時