

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」 1月27日(金)北区チームによる合同相談会、 2月4日(土)13時30分~16時30分 ゲスト:東京シュール事務局 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) 第4日曜日の1月22日に月例会、 第2木曜日の1月12日に運営会議	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 jigyo@arakawa-shakyo.or.jp ブログ https://arakatabid.exblog.jp/
足立ひきこもり家族会 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 2月は第2土曜日祝日の為休会	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」 ●1月22日(日)「臨床心理士に聴いてみよう!」 徳丸享氏・井上智博氏 13:30~16:30 場所:阿佐ヶ谷地域区民センター ●1月26日(水)・2月22日(水)・3月22日(水) 家族の居場所「家族懇談会」(毎月第4水曜日開催) 13:30~16:30場所:ウェルファーム杉並3階 ●3月26日(日)「ひきこもり当事者と家族の社会的孤立を防ぐためには?」加藤和江氏 13:30~16:30 場所:ウェルファーム杉並	杉並区	新しいホームページ https://freelance-suginami.wixsite.com/info 家族会 参加費:500円(当事者無料)当事者、家族、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) 家族懇談会は参加費200円。家族懇談会は杉並福祉事務所生活自立支援担当のご協力により実施しています。

<p>ねりま地域家族会「灯火」</p> <p>1月8日(日) ゆるゆるトーク 対話交流 13:30～16:30 ～臨床心理士さんを迎えて～ 徳丸享氏・井上智博氏分</p> <p>1月25日(水)「親の会」13:30～15:30 気持ちの共有・情報交換</p>	<p>練馬区</p>	<p>対話交流 練馬区社会福祉協議会助成金歳末助け合い配分</p> <p>◆1/8(日)13:30～16:30 (開場 13:00) ◆場所:練馬駅 区民産業プラザココネリ 3F 多目的室1・2 ◆参加費:500円 (ひきこもり当事者経験者無料) ◆定員15名 ◆申込・問合せ: 古賀 ☎080-1021-0764 Eメール tomoshi2018@gmail.com</p> <p>親の会 ◆1/25日(水)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.tomoshi2018@gmail.com</p>
<p>くにたち ひきこもり家族会「ここから」</p> <p>●定例会: 1月14日(土)13:30～16:00 2月4日(土)13:30～16:00 会場: くにたち福祉会館3階 中会議室</p> <p>●親の居場所: 1月12日(木)14:30～16:00 2月9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 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 : 国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</p> <p>2月18日(土)14時～16時 会場 小金井市内公民館 長期化の要因と必要な対応 講師 高橋晋氏</p>	<p>小金井市</p>	<p>家族懇談会: 隔月偶数月、土曜日午後の開催 HPは https://note.com/kogahiki/n/n93f6f0dfbfd0 問合せ先・申し込み先 : cocone 小金井ひきこもり家族会 メールで要予約 x2013krk@yahoo.co.jp</p>
<p>日野市ひきこもり家族会</p> <p>1月29日(日)14時～ 多摩平の森ふれあい館 2月26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</p> <p>1月14日(土)ブナの会(講演会: 13時30分～16時) 会場 八王子市民活動支援センター</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>中野わの会</p> <p>1月14日(土)13:30～16:00</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/</p>

<p>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>問合せ先： ☎090-5412-0666</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>こちらからホームページへアクセスできます</p> </div>  <p>Email: tunagaru@nakanoshakyo.com</p>
<p style="text-align: center;">文京サポート家族会</p> <p>1月8日(日) 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>	文京区	<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。</p> <p style="text-align: center;">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！</p> <p>問い合わせ先： 古関 ☎ 080-5498-4150 長崎 ☎ 080-8730-2786</p>
<p style="text-align: center;">世田谷はなみずきの会</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>	世田谷区	<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</p> <p>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 Tel.070-3946-0788</p>
<p style="text-align: center;">調布ひきこもり家族会 「やまぼうし」</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>	調布市	<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</p> <p>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</p> <p>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 style="text-align: center;">こだいら 不登校・ひきこもり家族会準備会</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) 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。)</p>	小平市	<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</p> <p>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 style="text-align: center;">多摩 家族会「ぼんぼこの会」</p>	多摩市	<p>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)</p>

<p>1月、2月→お休み</p> <p>3月26日(日)→社協との共催予定</p> <p style="text-align: center;">上田理香さん講演会</p>		<p>日曜日・第2土曜日・祝日除く8時30分～17時</p> <p>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）</p> <p>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</p> <p>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「ぼんぼこの会」</p> <p>世話人代表 山崎 email: ponpoko1140@gmail.com</p>
<p style="text-align: center;">ゆんたく・立川(ひきこもり地域家族会)</p> <p>7月23日(土) 10:30～12:00</p> <p>原則第四(土) ゆんたく・立川 定例家族会 13時30分～16時</p>	立川市	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>問合せ先：☎ 090-8035-2882 ゆんたく・立川（ひきこもり地域家族会）</p>
<p style="text-align: center;">稲城ひきこもり家族会 ぼの</p> <p>1月は21日(土)10:00～12:00</p> <p>社会福祉協議（学習会）</p> <p>講師：田理香 氏 KHJ 事務局長、カウンセラー</p> <p>2月18日(土) 社会福祉協議会にて10:00～12:00</p>	稲城市	<p>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）</p> <p>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</p> <p>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。</p>
<p style="text-align: center;">品川地域家族会準備会</p> <p style="text-align: center;">ひきこもりほっとたいむ「エールの会」</p> <p>●家族懇談会・ひきこもりほっとたいむ「エールの会」</p> <p>1月21日(土) 13:30～16:00</p> <p>●ひきこもり学習会</p> <p>1月13日(金) 18:30～20:00</p>	品川区	<p>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。</p> <p>参加費：無料 事前予約制。電話申し込み。</p> <p>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</p>
<p style="text-align: center;">もふもふの扉（大田地域家族会）</p> <p>1月例会(1/14)は当事者と親の対話。</p> <p>2月例会(2/4)はカウンセラーによる親の勉強会。</p>	大田区	<p>●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。</p> <p>●場 所：カトリック大森教会（集會室）</p> <p>●連絡先：☎080-5055-3694 Mail: ota.kazokukai@gmail.com （参加費：ご家族500円、当事者無料）</p>
<p style="text-align: center;">こまえ家族会(準備会)「かめのよりみち」</p> <p>2月17日(金) 13:30～15:30</p> <p>会場：あいとぴあセンター（狛江市元和泉2-35-1）</p>	狛江市	<p>【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> <p>※ご家族以外の参加は事前にご相談ください。</p> <p>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</p> <p>【HP】https://welfare.komae.org/</p>
<p style="text-align: center;">三鷹親の会</p>	三鷹市	<p>●原則月一回、第2水曜日 10:00～12:00</p>

<p>●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」</p> <p>木曜日はネコのように心のストレッチ&トリートメント</p> <p>場所：三鷹市井ロー丁目「シミシエッダ」*予約制</p> <p>お問い合わせ：0422-90-2516</p>		<p>場所：みたかボランティアセンター</p> <p>対象：ひきこもりの親等</p> <p>活動内容：懇談会形式</p> <p>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</p> <p>【TEL】0422-76-1271</p> <p>【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>1月19日(木) 13:30~16:00</p> <p>※14:00~15:00に、PT 篠原氏のセルフマッサージ講習開催</p> <p>2月16日(木) 14:30~16:30</p> <p>講演会「発達障害とひきこもり」講師：多摩総合精神保健福祉センター 副センター長橋本直季氏</p> <p>会場はいずれもさいかち公園地区集会所会議室</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。</p> <p>定例会以外に、2月にも家族学習会を予定しています。</p> <p>年会費 1200円(途中入会は月割計算)、定例会参加費 300円</p> <p>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」</p> <p>1月25日(水)13時30分~16時30分</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>連絡先：佐藤 Email: bravo@nethome.ne.jp 電話：080-6617-2012</p> <p>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</p> <p>1月15日(日) 2月12日(日) 3月12日(日)</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>TEL: 042-475-0739 FAX: 042-476-4545</p> <p>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</p> <p>開催日：1月7日(土) 13時30分~</p> <p>◆会場：東部区民センター</p> <p>◆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</p> <p>問い合わせ先：江戸川区ひきこもり施策係</p> <p>ひきこもり施策係 電話：03(5662)0363</p> <p>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>東大和市家族会「つながり」定例会</p> <p>○1月</p>	<p>東大和市</p>	<p>問い合わせ：東大和市社会福祉協議会</p> <p>地域福祉係 電話：042-564-0012</p> <p>住所：東大和市中心3-912-3</p>

<p>◆開催日：1月23日（月）14：00～</p> <p>◆内容：講話「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>○2月</p> <p>◆開催日：2月27日（月）14：00～（定例会）</p> <p>◆参加費：500円（年会費）</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）</p> <p>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