


## 東京都内 ひきこもり地域家族会 開催情報 \* (令和5年5月~令和5年6月)

5月10現在

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」 次回：6月3日(土) 懇談会：北区障害者福祉センター洋室、ゲスト：くらしとしごと相談センター相談員	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) 4月23日：月例会、4月13日：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 <a href="mailto:jjgyo@arakawa-shakyo.or.jp">jjgyo@arakawa-shakyo.or.jp</a> ブログ <a href="https://arakatabid.exblog.jp/">https://arakatabid.exblog.jp/</a>
足立ひきこもり家族会 5月13日(土) PM1:30~4:30 家族のためのグループ相談会 ※事前申し込み要 担当上田理香カウンセラー・家族支援士・公認心理士	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 nadachi5312yoshichan@gmail.com
「フリーランス杉並家族会」 6月25日(日)「ひきこもる子どもが孤独と貧困にならないライフプラン」ファイナンシャルプランナー畠中雅子氏 13:30~16:30 場所：ウェルファーム杉並第1、第2集会室 5月24日(水) 家族懇談会13:30~16:30 場所：ウェルファーム杉並3階	杉並区	新しいホームページ <a href="https://freelance-suginami.wixsite.com/info">https://freelance-suginami.wixsite.com/info</a> 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： <a href="mailto:freelance-suginami@ymail.ne.jp">freelance-suginami@ymail.ne.jp</a> 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。
ねりま地域家族会「灯火」 「ゆるゆるトーク」対話交流 ☆日時 3月12日(日) 13:30~16:30(開場13:00) ☆会場 区民産業プラザ(ココネリ)3階多目的室1,2 ※4月は4月9日(日)	練馬区	ゆるゆるトーク対話交流 講師:ラスカル佐野さん 本当の本当はどうか?と、本心で考えてゆきたいです。 プロフィール 石神井公園の落ち葉掃きや、草木の剪定を続ける。時には自宅を開放し、集まってくる方々と語り合う。30年以上の断続的なうつ・ひきこもりに苦しみ、現在も自ら

<p>13:30-16:30 ココネリ多目的室1・2にて 『生きづらさ生き方ガイド』 著者、大橋史信さんをお招きします。</p> <p>「親の会」 親同士の懇談の場として、始めました。気持ちの分かち合い、医療・制度・支援先等の情報交換をします。☆日時 3月22日(水) 13:30~15:30</p> <p>☆会場 区民産業プラザ(ココネリ)3階多目的室2</p> <p>※4月「親の会」4月26日(水) 13:30~15:30 ココネリ多目的室</p>		<p>の努力で解決を模索している。◆参加費 500円(ご本人・経験者は無料です。)</p> <p>◆対象 不登校・ひきこもり・発達障害等の生きづらさのある方及びご家族など(15名程度まで)</p> <p>◆申し込み 問い合わせ(担当 こが) メール tomoshi2018@gmail.com 電話 080-1021-0764</p> <p>練馬区社会福祉協議会助成金歳末助け合い配分により実施しています。</p> <p>親の会</p> <p>◆参加費 500円 ◆定員 8名 事前申込制</p> <p>◆申込・問合せ先:(担当 かまくら)</p> <p>メール oya.tomoshi2018@gmail.com 電話 080-5193-0646</p>
<p>くにたち ひきこもり家族会「ここから」</p> <hr/> <p>●定例会: 4月1日(土) 13:30~16:00</p> <p>会場: くにたち福祉会館3階 中会議室</p> <p>●親の居場所: 4月13日(木) 14:30~16:00</p> <p>会場: ひらや照らす</p>	<p><b>国立市</b></p>	<p>定例会 : 開催時間 13:30~16:00</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>〈電話〉042-580-0294 〈メール〉csw@kunitachi-csw.tokyo</p> <p>※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>4月15日(土) 14時~16時 会場 小金井市内公民館</p> <p>自立支援について 講師: 阿部達明氏</p>	<p><b>小金井市</b></p>	<p>家族懇談会: 隔月偶数月、土曜日午後の開催 HPは <a href="https://note.com/kogahiki/n/n93f6f0dfbfd0">https://note.com/kogahiki/n/n93f6f0dfbfd0</a></p> <p>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>5月28日(日) 14時~ 多摩平の森ふれあい館</p> <p>6月25日(日) 14時~ 多摩平の森ふれあい館</p>	<p><b>日野市</b></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</p> <p>(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: 平野 ☎090-6923-0003 Email: h_hikaz03@yahoo.co.jp</p>
<p>八王子ぶなの会</p> <p>4月16日(日) ブナの会(13時30分~16時)</p> <p>会場 八王子市民活動支援センター</p>	<p><b>八王子市</b></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一会議室等にて開催</p> <p>問合せ先: 桜井 ☎090-8014-7426</p>
<p>中野わの会</p> <p>5月13日(土)・6月10日(土)・7月15日(土)</p>	<p><b>中野区</b></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</p> <p>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。</p> <p>ホームページ: <a href="https://kazokukai.tokyo/nakanoku/">https://kazokukai.tokyo/nakanoku/</a></p>

<p>会場:スマイルなかの 3F AB 会議室 中野区中野 5-68-7 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;"><b>文京サポート家族会</b></p> <p>5月14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:文京区民センター区民センター 3E会議室</p>	<p style="text-align: center;"><b>文京区</b></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 style="text-align: center;"><b>世田谷はなみずきの会</b></p> <p>5月11日(土) 13時30分~46時、夏山美樹氏の笑いヨガ、懇談会、 6月10日(土) 田口ゆりえ氏 ひきこもりの子どもとあゆんで、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 style="text-align: center;"><b>世田谷区</b></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 style="text-align: center;"><b>調布ひきこもり家族会 「やまぼうし」</b></p> <p>★5月13日(土)...懇談会 ★6月10日(土)...学習会 テーマ...[親も変わる] 講師...阿部 達明 氏 ★場所(両日共)...調布市こころの健康支援センター ★時間(両日共)...午前9時~午前12時 ★参加費...懇談会時 500円 学習会時 1000円 (当事者は無料)</p>	<p style="text-align: center;"><b>調布市</b></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 style="text-align: center;"><b>こだいら 不登校・ひきこもり家族会 「ともの会」</b></p> <p>2023年5月20日(土) 福祉会館 第一集会室 2023年6月18日(日) 福祉会館 第一集会室 13時30分~16時30分 ひきこもり・不登校のお子さんの家族・本人 無料 ※ 事前申し込みは不要です。会場はお問い合わせください。</p>	<p style="text-align: center;"><b>小平市</b></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 ※ 途中からでもご参加いただけます。退席も自由です。※ 他の参加者の意見を否定しない、個人情報等を会外に出さない等の約束があります。※ 対象者以外の方の参加・見学は必ず事前にご相談ください。住所:小平市学園東町1-19-13 西武多摩湖線青梅街道駅徒歩8分 駐車場有 ○日時場所対象参加費青梅街道駅小平市役所健康センター図書館JA健康福祉事務センター小平市福祉会館青梅街道たかの街道至一橋学園公民館問合せ(近隣地域の方も可) 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)</p>

<p>2023年 5月20日(土) 福祉会館 第一集会室 6月18日(日) 福祉会館 第一集会室 13時30分～16時30分 ひきこもり・不登校のお子さんの家族・本人 無料 ※ 事前申し込みは不要です。会場はお問い合わせください。</p>		<p>☎ 042-349-0151、FAX : 042-349-0152、 Email : vc7@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp</p>
<p><b>多摩 家族会「ぼんぽこの会」</b></p> <p>■日時 6月24日(土) 13:30～16:30</p> <p>■場所 多摩市総合福祉センター502会議室</p> <p>■内容 懇談、情報交換他</p> <p>■会費 500円</p>	<p><b>多摩市</b></p>	<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>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「ぼんぽこの会」</p> <p>世話人代表 山崎 email : ponpoko1140@gmail.com</p>
<p><b>ゆんたく・立川(ひきこもり地域家族会)</b></p> <p>5月27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>	<p><b>立川市</b></p>	<p>活動内容：原則月1回、第4土曜日、13:30～16:00、<b>立川市総合福祉センター</b>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>稲城ひきこもり家族会 ぼの</p> <p>5月20日(土) 社会福祉協議会にて 10:00～12:00</p>	<p><b>稲城市</b></p>	<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><b>品川地域家族会準備会</b></p> <p><b>ひきこもりほっとたいむ「エールの会」</b></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>5月20日(土)・6月17日(土) 各回 13:30～16:00</p> <p>●ひきこもり学習会</p> <p>5月12日(金) 18:30～20:00</p>	<p><b>品川区</b></p>	<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><b>もふもふの扉（大田地域家族会）</b></p> <p>5月6日(土) 家族間でのグループ懇談</p> <p>6月3日(土) 当事者との対話</p>	<p><b>大田区</b></p>	<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（集会室）</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>こまえ家族会(準備会)「かめのよりみち」</p>	<p><b>狛江市</b></p>	<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>こまえ家族会「かめのよりみち」 6月16日(金)13:30~15:30 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】主催:タルトタタン 【MAIL】komae.tartetatin@gmail.com 【TEL】03-3488-0313 (運営協力:狛江市社会福祉協議会)</p>
<p><b>三鷹親の会</b> ●月例会 第二水曜日(水)10:00~12:00 場所:みたかボランティアセンター ●オープンダイアログ形式の「ひきこもり・何でも相談会」 第四金曜日13:30~15:30 場所:西多世代交流センター</p>	<p><b>三鷹市</b></p>	<p>●例会は「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 ●相談会は原則月一回、第4金曜日 13:30~15:30 場所:西多世代交流センター 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><b>むさしむらやま地域家族会「陽だまり」</b> 4月20日(木)13:30~15:30 会場:さいかち公園地区集会所会議室</p>	<p><b>武蔵村山市</b></p>	<p>「陽だまり」は隔月(奇数月)の第3木曜日に開催予定です。 定例会以外に、2月にも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 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」 5月25日(木)14時00分~16時00分 会場 厳念寺 台東区寿1丁目11-2</p>	<p><b>台東区</b></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 5月14日(日)、6月11日(日)いずれも午後2時~4時 会場 中央町地区センター2階 第三・四会議室</p>	<p><b>東久留米市</b></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:4月6日(土)13時30分~ ◆会場:東部区民センター ◆参加費:無料</p>	<p><b>江戸川区</b></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 東大和市家族会「つながり」定例会</p>	<p><b>東大和市</b></p>	<p>※1 6月以降の会場は東大和市社会福祉協議会会議室。6月は家族会総会を予定。 問い合わせ:東大和市社会福祉協議会</p>

<p>◆開催日：5月22日（月）14：00～ （原則毎月第4月曜午後2時～実施）</p> <p>◆会場：東大和市役所会議棟第5会議室 ※1</p> <p>◆参加費：500円（年会費）</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>板橋ひきこもり家族会「ひまわり会」 家族懇談会</p> <p>開催：5月14日（日）13時～17時45分</p> <p>ゲスト：M氏（ひきこもり経験者）</p> <p>会場： 参加費：500円</p>	<p><b>板橋区</b></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>
<p>東村山家族会「オアシス」</p> <p>開催日5月27日</p> <p>場所 東村山市野口町1-25-15 東村山市社会協議会1階</p> <p>内容 懇談会</p> <p>開催 毎月第4土曜日13:30～16:00</p> <p>会場 東村山市社会福祉協議会1階会議室</p>	<p><b>東村山市</b></p>	<p>内容 懇談会</p> <p>開催 毎月第4土曜日13:30～16:00</p> <p>会場 東村山市社会福祉協議会1階会議室</p> <p>問い合わせ つかもと 080662348(7)</p> <p>oasis.hiroba@gmail.com</p>
<p>NPO法人 First Step</p> <p>Homepage：https://blog.goo.ne.jp/seagulls01</p> <p>☆親の勉強会（参加費：3000円）</p> <p>5月14日（日）13時～17時</p> <p>6月11日（日）13時～17時</p> <p>基本的に毎月第2日曜日に実施しています。</p> <p>☆居場所：はじめる一歩の会（無料）</p> <p>対象：当事者、およびご家族</p> <p>5月10日16時～18時</p> <p>5月24日16時～18時</p> <p>6月14日16時～18時</p> <p>6月28日16時～18時</p>	<p><b>新宿区他</b></p>	<p><b>親の勉強会</b>（直接参加とZOOM参加によるハイブリッド形式）</p> <p>※内容：すでに解決した経験のある親たちが中心になって、お悩みのご家族、ひきこもり自立支援専門家、公認心理師、パーソナルトレーナー、フリースクール関係者、協力団体、ピアサポーター、等と一緒に参加します。</p> <p>参加者は新宿区に限らず、他区や遠くは他県から新幹線等で参加されている方もいます。</p> <p>すべて参加者対等の開かれた対話形式で、より具体的な解決方法を模索していきます。）</p> <p>※会場：新宿区高田馬場駅より徒歩3分、KDXビル3階 学研首都圏中央教務センター内大会議室</p> <p>※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail：<a href="mailto:1st.step.toiwase@gmail.com">1st.step.toiwase@gmail.com</a></p> <p><b>居場所：はじめる一歩の会</b></p> <p>※内容：当事者向けの居場所ですが、勉強会に参加すること自体が、ハードルが高いと感じるご家族のための無料相談も行っています。公認心理師が常駐しています。</p> <p>※会場：新宿区高田馬場駅・西早稲田駅より徒歩5分、Will 学園高田馬場キャンパス2階</p>

<u>基本的に毎月第2第4水曜日に実施しています</u>		※問い合わせ : 090-8321-0032 (山下) または、mail: <a href="mailto:1st.step.toiwase@gmail.com">1st.step.toiwase@gmail.com</a>
------------------------------	--	--

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