

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：12月2日(土)(13時30分~16時30分)懇談会：北区障害者福祉センター洋室 *10月8日(日)、11月12日(日)、12月10日、各13時30分~16時30分「北区みんなの居場所」：主としてひきこもりご本人を対象とするが、家族も可、相談コーナーあり。無料(楽の会リーラ北区委託事業)協力：赤羽会	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) 問合せ先：市川 ☎090-5449-4133 Email otochika@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：7月23日、運営会議：7月13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 10月14日 テーマ：カウンセラーによる相談会 担当：カウンセラー 廣井いとゑ氏 11月11日 テーマ 親の対応・基礎編 12月9日 " " ・応用編 11月12日担当 KHJ けやきの会家族会代表 田口ゆりえ氏	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」 9月24日(日)池上正樹氏「「ひきこもりにみる社会的孤立の現状~だれもが生きやすい社会とは~」 13:30~16:30 場所：ウェルファーム杉並第1、第2集会室 9月27日(水)は、家族懇談会開催日：13:30~16:30 場所：ウェルファーム杉並3階。10月25日(水)は	杉並区	新しいホームページ https://freelance-suginami.wixsite.com/info 家族会 参加費：1000円(当事者無料・F会会員800円・一家族) 対象：ご本人、ご家族、支援者 定員：45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)

<p>居場所の出前を開催します。ウェルファーム杉並2階：16：30～16：30参加費300円（ドリンク代金）</p>		<p>家族懇談会（家族の居場所）は参加費200円。</p>
<p>ねりま地域家族会「灯火」</p> <p>「ゆるゆるトーク」第2日曜 13:30～16:30 同じような生きづらさを抱えた方と出会って話したい、我が子を理解したい、親の気持ちを知りたい、そんな思いを分かち合う懇談の場です。「学習会」「講演会」「対話交流」「当事者居場所」を実施</p> <p>「親の会」月1回（水）13:30～15:30 親同士の懇談の場として始めました。お子さまの不登校、ひきこもり、発達、親子関係、家族関係などにお悩みの方、一度いらしてみませんか。気持ちの分かち合い、情報交換をしましょう。</p> <p>「灯火」居場所 フリーの時間10月25日（水）13:30～15:30</p> <p>◆ 場所 練馬区立区民・産業プラザ（ココネリ）練馬駅北口 下車徒歩1分、3階多目的室2 ◆ 参加費 500円（当事者・経験者無料） 申し込み不要。次回「居場所」フリーの時間11月8日（水）ココネリ多目的室2</p>	<p>練馬区</p>	<p>「灯火」講演会「ひきこもりからの回復と家族」公益社団法人青少年健康センター副会長 「茗荷谷クラブ」チーフスタッフ、臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士 井利由利氏</p> <p>◆日時 11月12日（日）13:30～16:30（開場13:10）○会場 練馬区立男女共同参画センターエーる 3階研修室（練馬区石神井町8-1-10）</p> <p>◆定員 50名（先着順）◆参加費 500円（ひきこもり当事者は無料）</p> <p>◆申込・問い合わせ メール tomoshibi2018@gmail.com 電話 080-1021-0764（担当：古賀）</p> <p>①氏名 ② お立場：親/当事者/その他(任意) ③ 連絡先をお知らせください。※自家用車でのご来場はできませんの</p> <p>「親の会」 10月18日（水）13:30～15:30</p> <p>◆ 会場 練馬区立区民・産業プラザ（ココネリ）練馬駅北口 下車徒歩1分、3階多目的室2</p> <p>◆ 参加費 500円 ◆ 定員 8名（申し込み順）</p> <p>◆ 申し込み 問い合わせ（担当かまくら）メール oya.tomoshibi@gmail.com 電話 080-5193-0646</p> <p>※11月の「親の会」は11月22日（水）13:30～15:30 練馬区立・産業プラザ（ココネリ）多目的室2にて開催。</p>
<p>くにたち ひきこもり家族会「ここから」</p> <p>定例会： 9月2日(土)10月7日(土)11月4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：9月14日(木)10月12日(木)11月9日(木)</p>	<p>国立市</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>

14:30~16:00 会場：ひらや照らす		※家族以外の参加希望の方は要連絡
COCONE 小金井ひきこもり家族会	小金井市	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
9月30日(土)「居場所の出前」 14時~16時30分 会場 コミュニティハウスはけのそら 小金井市中町1-8-20		
日野市ひきこもり家族会	日野市	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
10月29日(日)14時~ 多摩平の森ふれあい館 「居場所の出前」 11月26日(日)14時~ 多摩平の森ふれあい館 懇談会		
八王子ぶなの会	八王子市	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
ブナの会6月18日(日)、7月16日(日) (13時30分~16時) 会場 八王子市民活動支援センター		
中野わの会	中野区	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 Email：tunagaru@nakanoshakyo.com
10月14日(土)・11月11日(土)・12月9日(土) 10月14日は「親亡き後のために準備すること パート2」 大橋史信氏 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 10月31日(火)オープンダイアログについて 講演会 会場 なかのZERO 視聴覚室 13:30-16:30 講師 森川すいめい氏 講演会申込：中野区社会福祉協議会 ひきこもり支援事業		<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> 
文京サポート家族会	文京区	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
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		

<p>会場：文京区民センター区民センター 3E会議室</p>		
<p>世田谷はなみずきの会</p> <p>●10月114（土）13時30分～16時30、「ひきこもりと福祉制度の活用」深谷守貞氏、懇談会、11月11日（土）世田谷ひきこもり相談窓口の紹介とライフプランづくり、小幡泰江氏、猪股和美氏、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>世田谷区</p>	<p>活活動内容： 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</p> <p>世田谷区社会福祉協議会 経堂地区事務局 Tel.070-3946-0788</p>
<p>調布ひきこもり家族会 「やまぼうし」</p> <p>★10月14日(土)…懇談会 参加費…500円(当事者は無料)</p> <p>★11月11日(土)…学習会</p> <p>題…[これからの親と子の生活、相続の準備をしていこう]</p> <p>講師…〈税理士〉 菊地 則夫氏</p> <p>〈コーディネイター〉 阿部 達明氏</p> <p>参加費…1000円(当事者は無料)</p> <p>★両日共</p> <p>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～午前12時迄</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</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 ☎ 042-481-7693</p>
<p>こだいら 不登校・ひきこもり家族会 「ともの会」</p> <p>○2023年10月15日（日）定例会</p> <p>福祉会館 3階 第一集会室 13時30分～16時30分</p> <p>○2023年11月18日（土）学習会・定例会</p> <p>中央公民館 視聴覚室 13時30分～16時30分</p> <p>（講師・講演時間はそのうちの60～90分程度）</p> <p>「ひきこもり：本人も家族も楽になるための心構えと対応の工夫」</p> <p>講師：東京学芸大学 准教授（心理学専攻）福井 里江 さん</p>	<p>小平市</p>	<p>活動内容：</p> <p>ひきこもり当事者や親がお互いの思いを分かち合い、経験者の方のお話を聞いたり、講師を招いて勉強会を行うなど孤立しがちな親等が気持ちを話し、つながりが持て、心がふわっと軽くなるような場を目指しています。</p> <p>※ 途中からでもご参加いただけます。退席も自由です。</p> <p>※ 他の参加者の意見を否定しない、個人情報等を会外に持ち出さない等の約束事があります。</p> <p>※ 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。</p> <p>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（近隣地域の方も可）</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）</p> <p>☎ 042-349-0151、FAX：042-349-0152、Email：vc7@syakai-fukushi.kodaira.tokyo.jp</p>
<p>多摩 家族会 「ぼんぼこの会」</p>	<p>多摩市</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>・10月家族会お休み</p> <p>*多摩市子ども若者育成支援事業 講演会に参加するため。</p> <p>(参加希望者のみ、各自で予約)</p> <p>■日時 10月28日(土) 13時~15時30分</p> <p>■場所 永山公民館5階 ベルブホール</p> <p>■内容 「ひきこもり状況の理解と必要な支援」</p> <p>特定非営利活動法人青少年自立援助センター理事長 河野久忠氏</p> <p>■参加費無料、事前予約制(多摩市ホームページより)</p> <p>・11月家族会お休み</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>ゆんたく・立川(ひきこもり地域家族会)</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>立川市</p>	<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>稲城ひきこもり家族会 ぼの</p> <p>*10月21(土)フリートーク</p> <p>*11月11(土)学習会</p> <p>「親が元気なうちにできること…」</p> <p>講師 浜田裕也氏</p> <p>社会福祉協議会2階 介護予防室</p>	<p>稲城市</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>品川地域家族会準備会</p> <p>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>10月21日(土)・11月18日(土) 各回13:30~16:00</p> <p>●ひきこもり学習会</p> <p>11月10日(金) 各回18:30~20:00</p>	<p>品川区</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>もふもふの扉（大田地域家族会）</p> <p>0月7日(土) 専門医（精神科医）による指導・アドバイス</p> <p>11月4日(土) フリートーキング</p>	<p>大田区</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「かめのよりみち」</p> <p>こまえ家族会「かめのよりみち」勉強会 10月28日(土) 13:30~15:30 会場：狛江市市民活動支援センターこまえくぼ 1234 (狛江市和泉本町 1-2-34)</p>	<p>狛江市</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 ※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>三鷹親の会</p> <p>●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自主学習会 第四金曜日 13:00~15:50 場所：西多世代交流センター ●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 15:00~16:00 場所：西多世代交流センター ●オープンダイアログファシリテーター養成講座全3回 11月7日、12月19日、1月23日 13時30~16:30 場所：武蔵野プレイスフォーラムB</p>	<p>三鷹市</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>むさしむらやま地域家族会「陽だまり」</p> <p>10月19日(木) 13:30~15:30 11月16日(木) 13:30~15:30 会場：さいかち公園地区集会所会議室 参加費：無料</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。 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」 1月16日(木) 14時~ 会場 厳念寺 台東区寿1丁目11-2</p>	<p>台東区</p>	<p>隔月で懇談会、現在参加してくださるメンバーを募集中。 台東区在住の同じ悩みをもつ親御さんのご参加をお待ちしています。 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 日程：②10/15,③11/12 いずれも(日)午後2時~4時 事前申し込み 会場：①③中央町地区センター、②東久留米市役所</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：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>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 ◆開催日 11月27日（月）14時～ （原則毎月第4月曜午後2時～実施） 家族会「つながり」主催講演会 「発達障害とひきこもり」 講師：児童精神科医 成重竜一郎氏 10月28日（土）14時～ ◆会場：東大和市社会福祉協議会 ◆参加費：無料（年会費）500円</p>	<p>東大和市</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 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」 家族懇談会 ゲスト：公認心理師・臨床心理士・平野カウセリングオフィス代表 ●令和5年11月18日（土）13：30～16：30 ●板橋区立文化会館3階 第4会議室</p>	<p>板橋区</p>	<p>内容：懇談会 開催：奇数月の第2日曜（原則として） 会場：板橋区立グリーンホール、他 参加費：500円 問合せ：TEL：080-5413-5111（山崎） Mail:itabasihimawari@gmail.com</p>
<p>東村山家族会「オアシス」 開催日5月27日 場所 東村山市野口町1-25-15 東村山市社会協議会1階 内容 懇談会 開催 毎月第4土曜日13:30～16:00 会場 東村山市社会福祉協議会1階会議室</p>	<p>東村山市</p>	<p>内容 懇談会 開催 毎月第4土曜日13:30～16:00 会場 東村山市社会福祉協議会1階会議室 問い合わせ つかもと 080662348(7) oasis.hiroba@gmail.com</p>

<p>NPO法人 First Step ホームページが新しくなりました。 Homepage : https://1st-step.tokyo ★親の勉強会 9月10日 13時から17時 10月8日 13時から17時 11月12日 13時から17時 ★居場所：はじめる一歩の会（無料） 対象：当事者、およびご家族 9月13日16時～18時 9月27日16時～18時 10月11日16時～18時 10月25日16時～18時 11月8日16時～18時 11月22日16時～18時 ★講演会 斎藤環筑波大教授ひきこもり講演会 12月9日、四谷区民センター多目的ホール 会費1000円 詳細はホームページにて</p>	<p>新宿区他</p>	<p>親の勉強会（直接参加とZOOM参加によるハイブリッド形式） ※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。 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。 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。） ※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 ※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail: 1st.step.toiawase@gmail.com 居場所：はじめる一歩の会 ※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。 ※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 ※問い合わせ：090-8321-0032（山下）または、mail: 1st.step.toiawase@gmail.com</p>
<p>★令和5年度新宿区協働推進基金一般事業助成事業 第一回新宿区民のためのひきこもり（不登校を含む）への理解と対策講演会（参加費1000円）</p>		
<p>国分寺家族会「おひさまてらす」 居場所：開催日9月7日 第2木曜（居場所）14時～16時、 会場：るあな：国分寺南町1-13-1 越路荘1階 定例会：開催日9月16日 第3土曜 14時～16時 会場：国分寺市福祉センター3階第3会議室</p>	<p>国分寺市</p>	<p>連絡先：代表 間瀬 ohitera.kokubunji@gmail.com 又は、国分寺市社会福祉協議会 042-324-8311 参加費：居場所 交流会（500円）当事者無料 定例会 学びやわかちあい 無料 申込不要</p>