

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」	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 北区委託事業：NPO 法人楽の会リーラ info@rakukai.com , 03-5944-5730
「北区みんなの居場所」：6月9日（日）（赤羽会館小ホール）、20（木）（赤羽会館小ホール）、各13時30分～16時30分、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、及び第3日曜（6月16日）は電話相談を行います。（楽の会リーラ受託の北区委託事業）協力：赤羽会		
荒川たびだちの会	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「ホッとステーション」 ※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/
◆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） 運営会議：11日 月例会：28日		
足立ひきこもり家族会	足立 区	家族懇談会：原則月1回 第2土曜日、13:30～16:30 場所）足立区福祉まるごと相談課 2階会議室 ※看板と会議室1階から変更 参加費 500円/人 当事者・経験者無料、事前申込要 申し込み・問い合わせ：氏家 090-8117-1299 nadachi5312yoshichan@gmail.com
6月8日（土）PM1:30～4:30 「セーフティネットあだち」新事業者キズキ説明会＆懇談会 参加費）500円当事者（無料） 事前申し込み不要 問い合わせ）右記		
「フリーランス杉並家族会」	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） 家族懇談会（家族の居場所）は参加費200円。
6月29日（土）第24回家族会講演会。テーマ：「聴く」ことから始めるひきこもり支援・講師：石川良子氏（立教大学社会学部社会学科教授）・会場：阿佐谷地域区民センター。6月19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4階。7月10日（水）は 第1回当事者会を開催します。会場・時間は同じ。		

ねりま地域家族会「灯火」 ○「ゆるゆるトーク」対話交流 『発達障害について』 日時： 4月14日（日）13:30～16:30 ◆ 会場 ココネリ（練馬駅北口下車徒歩1分） 3階多目的室1, 2 ○「ゆるゆるトーク」学習会『ひきこもからの学びと家族』 ～言葉や行動にはその人なりの理由がある～ 講師:上田 理香 氏 （KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長） 日時： 5月12日（日）13:30～16:30（開場 13:10） ◆ 会場 ココネリ（練馬駅北口下車徒歩1分） 3階多目的室1, 2 ☆「親の会」 日時： 4月17日（水）13:30～15:30 ◆ 会場 あすはステーション（居場所） 練馬駅北口 練馬区練馬 1-21-6 NPP ビル 6階 ＊5月の「親の会」は5月15日（水）13:30～15:30 ココネリ多目的室2	練馬区	○「ゆるゆるトーク」第2日曜 13:30～16:30 場所：ココネリ多目的室ほか 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。「対話交流」「学習会」「講演会」「当事者居場所」を実施。 ◆ 参加費 500円（当事者無料） ◆ 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/ご家族など（通常15名位） ◆ 申し込み 問い合わせ（担当 古賀） ※当日参加もOK。お気軽にお立ち寄り、お問合せください。 メール tomoshihi2018@gmail.com ☎ 080-1021-0764 ☆「親の会」月1回（水）13:30～15:30 場所：ココネリ多目的室・あすはステーション居場所ほか 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。 ◆ 参加費 500円 ◆ 定員 8名（申し込み順） ◆ 申し込み 問い合わせ（担当かまくら） メール oya.tomoshihi@gmail.com 電話 080-5193-0646
くにたち ひきこもり家族会「ここから」 定例会： 4月6日(土)5月11日(土)6月1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：4月11日(木)5月9日(木)6月13日(木) 14:30～16:00 会場：ひらや照らす	国立市	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 〈電話〉042-580-0294 〈メール〉csw@kunitachi-csw.tokyo ※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 2月16日（土）COCONE 家族会 学習会 会場：コミュニティハウス「はけのそら」	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：要予約：x2013krk@yahoo.co.jp

小金井市中町 1-8-20 講師：深谷守貞：KHJ本部事務局・ソーシャルワーカー テーマ 親なき後の社会制度の活用（生活保護） 定員 20名（定員になり次第締め切ります） 参加費 500 円 /家族 要予約：x2013krk@yahoo.co.jp		又は楽の会リーラ 電話：03-5944-5730（水、金、13時～17時受け付け）
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
6月23日（日）14時～ 多摩平の森ふれあい館 7月28日（日）14時～ 多摩平の森ふれあい館		
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 11月19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 こちらからホームページへアクセスできます  Email：tunagaru@nakanoshakyo.com
定例会 6月8日 OSD よりそいネットワーク 副代表 元木翼氏による「成年後見制度について」勉強会 7月13日（土）・8月10日（土）KHJ 埼玉けやきの会家族会代表 田口 ゆりえ氏による「親亡きあとの子どものマネープラン」勉強会 いずれも 13:30～16:00 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		
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
4月14日（日） 開催：時間・下記共通・会場は念のため左記へお問い合わせください。 開催時間：13時30分～16時00 当日の会場：文京区民センター（春日町） 2C 会議室		
世田谷はなみずきの会	世 田	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

5月11日(土) 懇談会、情報交流 宮坂区民センター中会議室 時間 13時 30～16時30分 参加費 500円(当事者は無料) 6月6日(土) 懇談会、情報交流 宮坂区民センター中会議室 時間 1時30～16時30分 参加費 500円(当事者は無料)	谷区	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
調布ひきこもり家族会 「やまぼうし」 6月15日(土)…懇談会 7月20日(土)…懇談会 時間…13時30分～16時30分 場所…調布市こころの健康支援センター 参加費…500円(当事者は無料)	調布市	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 ☎ 042-481-7693
<u>こだいら 不登校・ひきこもり家族会 「ともの会」</u> 日時: 6月15日(土) 13時30分～16時30分 会場: 小平市福祉会館 3階 第一集会室 日時: 7月19日(金) 18時00分～19時30分 会場: 小平市福祉会館 1階 和室 ※ゲスト: 多摩小平保健所 保健師(相談対応可) 日時: 8月17日(土) 13時30分～16時30分 会場: 小平市福祉会館 3階 第一集会室 ※ゲスト: 白梅学園大学 教授 森山千賀子氏 日時: 9月20日(金) 18時00分～19時30分 会場: 小平市福祉会館 1階 和室 *個別相談も受け付けています。	小平市	活動内容: 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せ、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。 ※ 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、個人情報等を会の外に持ち出さない等の 約束事があります。 ※ 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(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) ☎ 042-349-0151、FAX: 042-349-0152、Email: vc7@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp
多摩 家族会「ぽんぽこの会」 ・6月家族会 ■日時 6月22日(土) 13:30~16:30 ■場所 多摩市総合福祉センター 6階 創作室 1.2 ■内容 懇談、情報交換他 *内容は今現在未定 ■会費 500円 ・7月家族会 お休み	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「ぽんぽこの会」 世話人代表 山崎 email: ponpoko1140@gmail.com

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)
原則第四(土) ゆんたく・立川 定例家族会 2024 年 1 月 27 日(土) 2 月 24 日(土) 3 月 23 日(土) 5 月 2 7 日(土) 1 0 : 3 0 ~ 1 2 : 0 0 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 ぽの	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 3 0 0 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。
* 6/15(土) フリートーク 10:00～12:00 社会福祉協議会介護予防室にて * 7/6(土) 上田理香さんのグループ相談会 10/00～12/30 社会福祉協議会第二会議室にて * 7/20(土) 深谷守貞氏講演会 「ひきこもりの 兄弟姉妹～本人、親の関わり方について ～」 10:00～12:00 社会福祉協議会 介護予防室にて * 8 月一夏休み		
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
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」 ●家族懇談会・ひきこもりほっとたいむ「エールの会」 令和 6 年 6 月 15 日(土) 13:30～16:00 令和 6 年 7 月 6 日(土) 13:30～16:00 ●ひきこもり学習会 令和 6 年 7 月 12 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)
月 6 日(土) グループトーク & 税理士個人相談会 9 月 7 日(土) グループトーク		
こまえ家族会「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 ※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
6 月 21 日(金) 13:30～15:30 会場: よしこさん家(狛江市元和泉 3-10-4)		

		【TEL】03-3488-0313（運営協力：狛江市社会福祉協議会）
三鷹親の会	三鷹市	●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
●交流会「不登校部門」「ひきこもり部門」それぞれ別に開催します 5月8日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基礎講座全10回（実践練習したい方向け） 5/31、6/4、28、7/12、26、8/9、23、9/13、27、10/11（月曜） 18：30～21：00 場所：武蔵野プレイス（予定） 参加費2200円/回（共催：ウィッシュ・プロジェクト）		
むさしむらやま地域家族会「陽だまり」	武蔵村山市	「陽だまり」は毎月第3木曜日に開催しています。 問い合わせは、代表：石橋（TEL090-9671-8324）又は武蔵村山市社会福祉協議会地域係地域福祉コーディネーター【TEL】042-566-0061 【Mail】chiiki1@mmshakyo.jp
4月18日（木）13：30～15：30 5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		
台東家族会「Step By Step」 8月1日（木）14時～ 会場 厳念寺 台東区寿1丁目11-2	台東区	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。
ひがしくるめ ひきこもり家族会 日程 6/9、7/12、8/18、9/8 いずれも（日）午後2時～4時 会場 東久留米市役所または中央町地区センター	東久留米市	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
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	江戸川区	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）
東大和市家族会「つながり」定例会	東大	内容：懇談、情報提供、勉強会等

◆開催日 6月24日(月) 14時～ 定期総会 7月22日(月) 14時～ (原則毎月第4月曜午後2時～実施) ◆会場：東大和市社会福祉協議会 ◆参加費：無料 (年会費) 500円	和 市	問合せ：東大和市ひきこもり相談窓口 住所：東大和市中心3-930 東大和市2階 福祉推進課隣 電話：042-567-5077 e-mail: rapport@city.higashiyamato.lg.jp
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・平野カウン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	板 橋 区	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
東村山家族会「オアシス」 開催日 4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	東 村 山 市	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

NPO法人 First Step Homepage : https://1st-step.tokyo ★親の勉強会 6月9日 12時半から16時半 7月14日 12時半から16時半 8月11日 12時半から16時半 ★居場所：はじめる一歩の会（無料） 対象：当事者 6月12日 16時～18時 6月26日 16時～18時 7月10日 17時半～19時半 7月24日 17時半～19時半 8月14日 17時半～19時半 8月28日 17時半～19時半 ★親のためのオンライン・オープンダイアログ 詳細はお問合せ下さい。	新宿 区他	親の勉強会（直接参加とZOOM参加によるハイブリッド形式でシステムズアプローチを行います。） ※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。 人数の関係で3部屋に分かれて、各家族に時間をかけて行います。 なお、参加には先に事前面談が必要です。詳しくはHPをご覧ください。 ※会場：新宿区立 新宿NPO協働推進センター101会議室、102会議室、401会議室（新宿区高田馬場4-36-12）アクセスはHPをご覧ください。 ※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail:hello@1st-step.tokyo 居場所：はじめる一歩の会 ※内容：当事者向けの居場所。・・・7月から場所が変更になります。（6月まではWill学園2F） ※会場：新宿区立戸塚区域センター会議室3（新宿区高田馬場2-18-1、5階） ※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail:hello@1st-step.tokyo 7月から親の精神的ケアのためのオープンダイアログを実施する予定です。現在、試行中です。
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	国分 寺市	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