

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」 ○「北区みんなの居場所」：4月13日(日)赤羽会館小ホール)、 17日(木)(北とぴあ901会議室)、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(20日13時～17時)は電話相談(フリーダイヤル：0120-253-283)を行います(無料)。(楽の会リーラ受託の北区委託事業)。赤羽会が協力しています。 ○赤羽会家族の居場所：4月17日(木)16時～「17時30分 参加費：無料 ○ひきこもり地域の集い：5月31日12時45分～16時45分(林恭子氏講演、個別相談会)無料定員200名(北区赤羽会館4階大ホール) 北区生活支援係ホームページより申込 ○4月22日(火曜)13時30分～16時30分、「めごろのいばしょ」・相談コーナー併設(目黒区役所2階A、B会議室)目黒区よりの受託事業、申込不要(無料)	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：NP0 法人楽の会リーラ info@rakukai.com, 03-5944-5730
荒川たぴだちの会 家族懇談会 第四日曜日・3月22日 こども村ほっとステーション 運営会議は第二木曜日・3月13日 アクロス荒川 4月：運営会議 10日(木)月例会：27日(日)、 5月：運営会議 8日(木)、月例会 25日(日) 6月：運営会議 12日木曜日、月例会22日木曜日 4月から月例会の参加費を100円	荒川区	たぴだちの会定例会(家族懇談会) 毎月第4日曜日、13:30～16:30 フレスコ町屋2階「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、18:00～20:00 (18時～20時) アクロスあらかわ 家族懇談会参加費 100円(当事者・経験者無料) ※料金変更になりました。 【共通】 申込み・問合せ先：荒川区社会福祉協議会 地域福祉支援係 担当：遠藤・荒井 TEL:03-3802-3338 by A-tabi-arakawa 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	足立	家族懇談会：原則月1回 第2土曜日、13:30～16:30

月例会 3月 8日(土) PM 13:30~4:30 カフェのような家族の居場所 カウンセラーによる相談会 相談担当 上田理香氏 家族支援士・公認心理師・カウンセラー	区 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: 申し込み・問い合わせ: nadachi5312yoshichan@gmail.com
「フリーランス杉並家族会」 4月16日(水)・5月21日(水)は、家族の居場所である家族懇談会開催日: 13:30~16:30 場所: ウェルファーム杉並4階。(家族の居場所・毎月第3水曜日) 当事者会は5月14日(水)。毎月第2水曜日。時間、会場は家族の居場所と同じ。	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・会員800円・一家族) 対象: ご本人、ご家族、支援者 定員: 80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。
ねりま地域家族会「灯火」 「ゆるゆるトーク」学習会『障害福祉サービスについて』灯火スタッフ 1月12日(日) 13:30~16:30 ◆会場 練馬区立区民・産業プラザ(ココネリ) 3階 多目的室1・2 (練馬駅北口 住所: 練馬 1-17-1) ◆不登校・ひきこもり・発達障害等の生きづらさのある方およびご家族など(15名程度) ◆参加費 500円(当事者無料) ◆申し込み 問い合わせ(担当 古賀) メール tomoshibi2018@gmail.com 電話 080-1021-0764 「ゆるゆるトーク」対話交流 『公認心理師さんをお招きして』 2月9日(日) 13:30~16:30 東京公認心理師協会より* 臨床心理士・公認心理師 井古田大介氏 * (同) 河田幸子氏 ◆会場 練馬区立区民・産業プラザ(ココネリ) 3階 多目的室1・2 ◆不登校・ひきこもり・発達障害等の生きづらさのある方およびご家族など(15名程度) ◆参加費 500円(当事者無料) ◆申し込み 問い合わせ(担当 古賀) メール tomoshibi2018@gmail.com 電話 080-1021-0764 *歳末たすけあい運動募金を財源とした練馬区社会福祉協議会の助成金	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 tomoshibi2018@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.tomoshibi@gmail.com 電話 080-5193-0646

を活用		
くにたち ひきこもり家族会「ここから」 ●定例会：5月10日(土) 6月7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：5月8日(木) 6月12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 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 4月19日(土) COCONE 家族会 学習会 会場：小金井市公民館北分館学習室 14時～16時 小金井市本町2-15-11 講師：杉並の居場所(杉並当事者会)代表あっきー フリーランス杉並家族会 代表 飯田恵美子 テーマ 「杉並の居場所」設立の経緯など 活動報告 家族会との関係性 定員20名(定員になり次第締め切ります) 参加費 500円 要予約：x2013krk@yahoo.co.jp	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 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 1月18日(土) 14時～ カワセミハウス 2月22日(土) 14時～ 多摩平の森ふれあい館	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
八王子ぶなの会 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	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
中野わの会 定例会 令和7年4月12日(土) 13:30-16:00	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/

5月10日(土)13:30-16:00 家族懇談 参加費 300円 関心のある方どなたでも参加可能です。 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	◎電話番号 090-5412-0666 ◎アドレス tunagaru@nakanoshakyo.com 中野区社協 ひきこもり支援事業 こちらからホームページへアクセスできます  https://www.nakanoshakyo.com/service/hikikomorisodan/
文京サポート家族会 10月13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	文京区 活動内容: 家族懇談会を主に実施。参加費300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
世田谷はなみずきの会 12月14日(土) 「自分らしく生きる」上田理香、懇談会、情報交流 宮坂区民センター一会議室 時間 13時30~16時30分 参加費 500円(当事者は無料) 2月15日(土) 不登校・ひきこもりを理解し、当事者の思いに寄り添う、田口ゆりえ氏講演会、情報交流 「梅が丘パークホール」 時間13時00~16時30分 参加費 は無料 3月8日(土) 当事者と希望職を紡ぐ・懇談会、情報交流 宮坂区民センター一会議室 時間 13時30~16時30分 参加費 500円(当事者は無料)	世田谷区 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
調布やまぼうしの会 ★4月12日(土)…元当事者の方のお話、懇談会 ★5月10日(土)…懇談会 両日とも ●時間…午前9時~午前12時まで ●場所…調布市こころの健康支援センター1階	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> <u>4月19日(土) 13時30分~16時30分 福祉会館3階 第一集会室</u> <u>5月16日(金) 18時00分~19時30分 福祉会館1階 和室</u> <u>6月21日(土) 13時30分~16時30分 福祉会館3階 第一集会室</u>	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」	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
5 月家族会 お休み 6 月家族会 ■ 日時 6 月 28 日(土) 13:30～16:30 ■ 場所 多摩市総合福祉センター 6 階 創作室 ■ 内容 懇談、情報交換他 ■ 会費 500 円		
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 10 月休会し、保健所主催の学習会に参加、11 月も休会です。 12 月は第 4（土）に望年会の予定 原則第 4（土）14 時～16 時 ゆんたく・立川 定例家族会		
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。
4 月 19(土)、5 月 17(土)：10:00～12:00 フリートーク 開催場所：社会福祉協議会 介護予防教室		
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」 令和 7 年 4 月 19 日(土) 13：30～16：00 令和 7 年 5 月 31 日(土) 13：30～16：00 ●ひきこもり学習会		

令和7年5月16日(金) 18:30~20:00 地域での单身生活に関する相談支援について (精神障害者地域生活サポート24 高木 彌 氏)		
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)
5月3日(土) 家族間懇談 (フリートーク) 14:00~16:00 6月7日(土) カウンセラーによる勉強会 14:00~16:00		
こまえ家族会「かめのよりみち」	狛江市	申込) 不要 【参加費】 年会費500円。初参加の方は初年度無料。【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)
●日時: 原則偶数月の第3金曜日 13:30~15:30 次回定例会 4月18日(金) 次々回定例会(予定) 6月20日(金) 会場: よしこさん家 (狛江市元和泉3-10-4)		
三鷹親の会	三鷹市	●●交流会 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 ●学習会 原則月一回、第4金曜日 13:00~14:50 ●相談会 原則月一回、第4金曜日 15:00~16:00 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 みたか親の会 080-6009-6423 (担当村上) 【Mail】 m.oyanokai2024@gmail.com 【HP】 https://mitaka-oyanokai.jindofree.com
みたか親の会では、NPO法人ウィッシュ・プロジェクトと共催でオープンダイアローグを学び、居場所や相談会・交流会に取り入れています。 ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。 ●「にちようびの朝 earlybird」 日時: 第四日曜日 10:00~12:00 ●「かようびの夜 黒ねこ」 日時: 第三火曜日 18:30~20:30 場所: 気心庵 (きしんあん) 三鷹市井口2-5-5 みたか親の会 080-6009-6423 (担当村上)		

<u>むさしむらやま地域家族会「陽だまり」</u> <u>4月17日（木）13:30～15:30</u> <u>5月15日（木）13:30～15:30</u> <u>会場：さいかち公園地区集会所 会議室 参加費：無料</u> <u>武蔵村山市ひきこもり家族の自助の会「カモミール」</u> <u>4月12日（土）13:30～15:30</u> <u>5月10日（土）13:30～15:30</u> <u>会場：残堀・伊奈平地区会館 学習室 参加費：無料</u>	武蔵 村山 市	<u>「陽だまり」は毎月第3木曜日に開催しています。</u> 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@mmsshakyo.jp <u>「カモミール」は毎月第1土曜日に開催しています。</u> 問合せは、代表：中野（TEL090-4735-9340）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@mmsshakyo.jp
台東家族会「Step By Step」 5月15日（木）14時～ 会場 厳念寺 台東区寿1丁目11-2 会費 500円	台東 区	隔月で開催。台東区在住の方を中心に当事者の母親達で集い、お互いの悩みや愚痴をおしゃべりして一息ついています。参加者募集中です 連絡先：佐藤 E m a i l : 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 R7年 3/9（近隣市合同）、4/13、5/11、6/8、7/13、8/17、9/21 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	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 ◆開催日 3月24日（月）14時～16時 ◆会場：「和田さんち」東大和市清水 ※詳細はお問合せください。 ◆参加費：無料 （年会費）500円	東大 和市	内容：懇談、情報提供、勉強会等 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 東大和市役所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11月30日（土）各日13時30分～16時 ※時間内は出入り自由 12月21日（土） 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 参加費：無料 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 08066234877 oasis.hiroba@gmail.com
NPO法人 First Step 公式サイト：https://1st-step.tokyo ☆親の勉強会（集団による対話型相談会） 4/13（日） 12時半から16時半 5/11（日） 12時半から16時半 6/8（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 現在、休止中です。	新宿区他	<u>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家族システム論的アプローチを行います。）</u> <u>※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、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参加されている方もいます。</u> <u>相談者と支援者が対等の開かれた対話形式で、具体的な課題解決を模索していきます。</u> <u>20から25家族が4部屋に分かれて、各家族に約1時間をかけてじっくり話し合います。</u> <u>なお、参加には先に事前面談が必要です。詳しくは公式サイトをご覧ください。</u> <u>※会場：新宿区立 新宿NPO協働推進センター101、102、401、402 会議室</u> <u>（新宿区高田馬場4-36-12）アクセスは公式サイトをご覧ください。</u> <u>※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail:hello@1st-step.tokyo</u> <u>居場所：はじめる一歩の会</u> <u>※内容：当事者向けの居場所です。</u> <u>※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）</u> <u>※問い合わせ：070-6576-4633（岩崎）または、mail:hello@1st-step.tokyo</u>

		<u>その他、個別相談も承ります。みんなの知恵を総動員して課題解決を図りましょう。</u>
国分寺家族会「おひさまてらす」 定例『はなす会』：毎月第三土曜日 14時～16時 居場所『交流会』：第2又は第4月曜日 14時～16時 会場：国分寺市泉町2-6-1 トミンハイム国分寺泉町2号棟 コミュニティサロン （西国分寺から徒歩5分） 活動詳細はX「おひさまてらす kokubunji」でお知らせしています。	国分寺市	連絡先：代表 間瀬 ohitera.kokubunji@gmail.com 又は、地域福祉コーディネーター 042-324-9232 参加費：定例『はなす会』（500円）初回および当事者無料 居場所交流会 無料 申込不要
きよせひきこもり家族サロン 日時：12/19（木）18時～19時30分 1/18（土）13時30分～15時 2/15（土）13時30分～15時 3/15（土）13時30分～15時 会場：清瀬市障害者福祉センターおおぞら 清瀬市上清戸1-16-62 ※駐車場は利用できません。公共交通機関や自転車等でお越しください 対象ひきこもりでお悩みのご家族 内容：参加者同士の交流、懇談	清瀬市	連絡・申込：下記申込フォーム、または直接お電話にてお申込ください。 清瀬市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター 042-495-5333 清瀬市下清戸1-212-4 清瀬市コミュニティプラザ2階 メール shakyoki116@siren.ocn.ne.jp 参加費：無料 申込フォーム