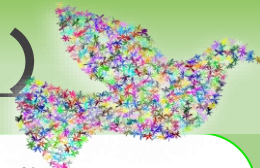


不登校やひきこもる子を持つご家族のみなさんへ
「うちだけじゃなかったんだ・・・」ひとりで抱えていた悩みを、
心の荷物を下ろすことから始めてみませんか。

足立ひきこもり家族会

令和 8年(2026年) スケジュール(後半)



ひきこもる人の多くは人の気持ちや感覚に敏感であったり、人間関係に不安や困難を抱え、ひきこもることで辛うじて自分を支え、生きづらさとともに悩みに苦しんでいます。

足立ひきこもり家族会は2017年に発足してから、不登校・ひきこもりを抱える家族が悩みを分かち合い、情報交換や、本人の状態理解、親の接し方の学習など、回復に向けて「家族が安心できる居場所」として運営してきました。(毎回10名～15名が参加)

令和8年度も家族や本人の体験的知識から学ぶ懇談会や、ピアサポーター、専門カウンセラーとの助言とともに懇談します。初めてのの方の参加も歓迎です。

日 時 (第4日曜日)	テーマ(話題提供)	相談員・ピアサポーター
10月 25日 (日)	家庭のなかで生活の質を上げる 本人が元気になっていくための環境づくり	●公認心理師・カウンセラー(上田理香) 家族会発足からご家族、ご本人の相談を行っています。家庭内で本人とどうかかわったらいいか、親子関係の状態、意欲を取り戻すプロセスを理解しながら、今できることを考えていきます。親子でのひきこもり経験もあります。 ●家族ピアサポーター(氏家・阿久津・佐藤) 足立ひきこもり家族会にて、「あだち」広報及び、足立区主催のひきこもり支援セミナーにも参加。家族の対応が変わることで、子どもは回復していきます。家族の心のゆとりを大切にしています。 ●当事者サポーター(木村) 不登校・ひきこもり当事者として、してほしかったこと、してほしくなかった対応等を話します。
11月 22日 (日)	ひきこもり経験者の体験から学ぶ 家族のかかわりに回復のヒントがある	
12月 27日 (日)	フリーストーク年末年始の過ごし方 お茶とお菓子で和やかに懇談します	
1月 24日 (日)	家族の信頼関係に役立つ会話 相手の気持ちを大事にしつつ、自分の意見を伝える アサーション(コミュニケーション方法)を学ぶ	
2月 28日 (日)	ライフプラン・暮らしのこと・お金のこと これからの毎日を安心して過ごすための じぶんノート(エンディングノート)の活用も	
3月 28日 (日)	フリーストーク これまでがんばったこと、これからやってみたいこと 1年を振り返ってみよう	

毎月第4日曜日 午後1:30～午後4:30

足立区役所本庁舎別館
(足立区福祉まるごと相談課
足立区梅島2-2-2)



←公式HPに
家族会の模様
を掲載

参加費500円(当事者無料)

※ 申込不要・当日参加もOKです

※参加者のお立場(家族推奨)年齢は問いません。ごきょうだい、ご親族の参加も可能です。
守秘義務を徹底していますのでご安心ください。

お問い合わせ 氏家 090-8117-1299



adachihikikomori@gmail.com