

# 1 月度 KHJ ひきこもり兄弟姉妹の会

家族にひきこもり当事者を抱える兄弟姉妹には、親とは違う、兄弟姉妹だからこそその悩みを抱えています。年齢を重ねていく中で、これから先の不安を感じながら、家族にも相談できず、ひとり悩みを抱えてしまう場合も少なくありません。「外には出てるようだけど、変化がない。見守っているだけで大丈夫か不安」「親亡き後は自分が面倒をみななければならないのか・・・」「親が動けないので、代わりに情報が欲しい・・・」

「KHJ ひきこもり兄弟姉妹の会」は・・・ご自分の目的に合わせて参加できます。

- ①参加者同士が、自由に思いを分かち合う共感をベースにしたセルフヘルプの集い（居場所）
- ②具体的な相談やアドバイスを求めている方に、現在の困り事を整理しながら相談をお受けする相談会（グループ）。ひきこもり状態は、人によって様々です。個別にお話を伺う時間も取っています。お気軽にご相談ください。（個別相談 ※別途予約）

<どんな方が参加しているの？> これまでの参加者の年齢は 20 代から 60 代まで。ご本人ご家族と同居、または別居中で交流の機会の少ない方、ご自分の世帯を持ちの方も多く、様々な方が参加されました。生活上の背景は違いますが、同じ立場の人の話を聴くだけでも、共通点が多く、自分の問題が整理できた、他の方の話がとても参考になったという感想も多く届いています。

2020年1月11日(土)  
1月18日(土)

※次回は2月8日(土)の予定です

※ 1 月度も、2 回の相談会、  
および居場所を開催します。

● 相談会（グループ相談） 11：30～14：00

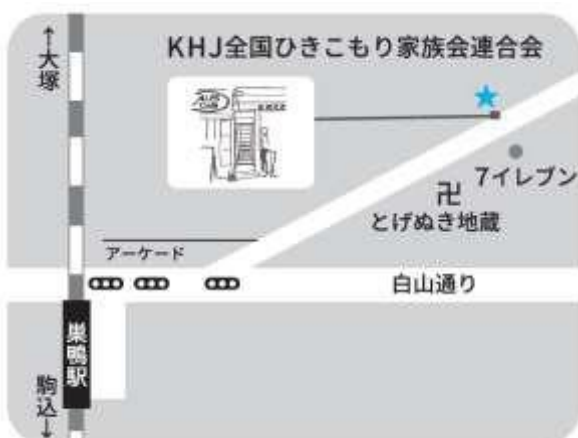
（カウンセラー、ソーシャルワーカー同席）

定員：4名 おひとり約 30 分

● 居場所（フリートーク） 14：30～17：30 頃

（ファシリテーター同席）定員：10名（申込先着順）

※居場所の参加者が定員を超える場合があるため、参加される方は事前にメールでお申込みをお願いいたします（お名前のみお知らせ下さい）。



【場所】KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部

豊島区巣鴨 3-16-12-301 (Alps Cafe3 階)

(JR 巣鴨駅、三田線巣鴨駅下車徒歩 6～7 分)

【参加費】相談会2000円 居場所500円

相談会+居場所 2500円

【相談員】上田理香・神田映子／家族相談士

(日本家族カウンセリング協会認定)。

深谷守貞／社会福祉士・ソーシャルワーカー

【参加申込み】参加の方は、03-5944-5250 または、  
[kyoudai-shimai@khj-h.com](mailto:kyoudai-shimai@khj-h.com) までお申込みください。相談会初

参加の方には、追って相談シートをお送りします。

※ご相談にあたっては守秘義務を徹底していますのでご安心ください。ご親族との参加も可能です。