

## 3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。

参加者同士が、それぞれの思いを話し分かち合う、共感をベースにしたセルフヘルプの集い(居場所)を開催します。新型コロナウイルスの影響により、ソーシャル・ディスタンス確保できる会場で行います。

※具体的な相談やアドバイスを求めている方は、個別相談で対応いたします。

<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。

### 2024年3月9日(土)

※3月度は会場の都合により  
**第二土曜日の開催**になります。  
予めご了承ください。

#### ●相談会(グループ相談) 10:00~12:30

(ソーシャルワーカー同席) 定員: 3組 おひとり約40分  
※定員に達した場合17:00~19:30に相談会を開催します。

#### ●居場所(フリートーク) 13:30~16:15頃

(ファシリテーター同席) 定員: 12名(申込先着順)

**※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**



#### 【会場】「豊島区東部区民事務所3階 集会室2」

(東京都豊島区北大塚1丁目15-10 3階)

JR山手線「大塚」駅北口 徒歩7分

#### 【参加費】グループ相談会: 2,000円

居場所: 500円

【相談員】 深谷守貞 / 社会福祉士・ソーシャルワーカー  
上田理香 / 家族支援士・公認心理師 カウンセラー  
(日本家族カウンセリング協会認定)

【参加申込み】参加の方は、[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「相談会シート」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。

※参加にあたってはクラスター対策のため、会場にお名前と連絡先の提出が義務付けられています。  
予めご了承ください。またマスクの着用もお願いいたします。