

# 家族の日々に安心と笑顔を ～みんなで話そう、分かち合おう 対話する会～

講師 上田 理香

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局長 家族支援士・公認心理師)

今回の月例会は、長く家族の相談に携わってこられた講師をお招きしていっしょに対話する会です。参加者のみなさんのいま困っていること、つらいこと、不安に思っていること、あるいはうれしかったこと、楽しかったこと、学んだことなど、あんなことこんなこと、いまの思いやこれまでのさまざまな体験を語り合い、聴き合い、分かち合います。わたしたち家族の毎日に安心と笑顔がもどるように。ご家族もご本人も、どうぞお気軽にご参加ください。

【日 時】2023年12月23日(土)14:00～16:30

【定 員】30名

【お申込】メールか電話でお申し込みください。

□ info@khj-machida.org

■ 090-4072-1642 (9:00～18:00 上野)

※定員に達し次第、お申し込みを締め切ります

【会 場】町田市民フォーラム4階 講習室

(サウスフロントタワー町田4階)

【参加費】 会員 500円/一家族

一般 1,000円/一家族

ひきこもり当事者は無料



## 【講師プロフィール】

**上田理香(うへだ・りか)** 20代の頃、断続的な親子二重の社会的ひきこもりを経験。2012年よりKHJ全国ひきこもり家族会連合会に従事。全国の家族会立ち上げ、取り組みを支援する。2013年より家族会を対象にひきこもりピアサポーター養成研修事業を毎年、企画運営実施。本人や家族、協働する支援者が家族会ピアサポーターとして活躍している。その他、本人家族へのカウンセリング、親の学習会、兄弟姉妹の会、女子会(女性の居場所)を担当。また、KHJジャーナル「たびだち」企画編集では当事者の活躍の場づくりをサポート。各自治体の講演会では、家族が孤立しない家族支援の重要性を伝えている。2019年より、東京都ひきこもりに係る支援協議会委員。2022年、家族向けパンフレット「ひきこもり 笑顔への一歩」を責任編集(東京都ホームページ掲載)。共著に『ひきこもり大学』(潮出版社)

## 【町田家族会 イベントの予定 <12月>】

◆親のもうひとつの居場所「やわらぎ」

12月8日(金) 14:00～ 町田市民フォーラム 3階 和室

◆本人のための「居場所 IN まちだ」

12月9日(土) 13:30～ 町田市民フォーラム 3階 和室

◆身体をほぐす YOGA(ヨガ)部

12月17日(日)13:30～ 町田市民フォーラム 3階 和室