

「ひきこもり」で悩むご家族へ

～精神科医からのアドバイス～

ひきこもり問題に欠かせない精神保健福祉。東京都立多摩総合精神保健福祉センター所長で精神科医である井上悟氏を招いて長年現場でみてきたひきこもる人の心について、そして心の健康づくりなどの生きづらさを感じている当事者の心のケアについて家族として何をしたらいいのかを専門家の立場から語っていただきます

精神科医・東京都立多摩総合精神保健福祉センター所長

講師： 井上 悟氏

日 時： 令和6年3月24日（日）

第一部【講演会】 13時30分～15時30分

第二部【家族懇談会】 15時30分～16時30分

会 場： セシオン杉並講座室（杉並区梅里1-22-32）

定 員： 60名（予約制） 対象： ご本人・ご家族・支援者等

参加費： 1000円（当事者無料・会員800円）

お問合せ・お申込み

メール： freelance-suginami@ymail.ne.jp

電 話： 090-4749-2497（9時～17時 担当：飯田）

主催：フリーランス杉並家族会

後援：杉並区・社会福祉法人杉並区社会福祉協議会



メール



HP・FB

協力：NPO法人楽の会リーラ / ひきこもりの地域家族会連絡協議会所属
この事業には杉並区社会福祉協議会からの助成金が使われています



杉並区社会福祉協議会
地域福祉活動費助成金事業
「募金(おもい)」が「地域(まち)」をよくするしくみ



フリーランス杉並家族会とは

2018年に設立したひきこもる子どもを持つ家族が運営する家族会です。講演会、勉強会、懇談会で生きづらさを感じるひきこもり、発達障がいの方やその家族と共に学び、話し合い、共感し、交流することで生きるヒントを見つけ、少しでも気持ちが楽になり、元気になれる家族会を目指しています。

今後の家族会の予定

令和6年	6月 ²⁹ 23日	出講講演会
	9月22日	講演会
	12月8日	講演会
令和7年	3月23日	講演会



過去に登壇された講師

NPO法人日本家族カウンセリング協会名誉顧問：杉溪一言氏・ひきこもりジャーナリスト：池上正樹氏・産業カウンセラー：三橋由江氏・「アラジン」理事長：牧野史子氏・精神科医：向山晴子氏（コロナ禍で中止）・精神保健福祉士：上田真人氏・コンセプトワークショップ代表：佐藤修氏・ファイナンシャルプランナー：阿部達明氏・プロマジシャン：からくりどーる氏・フリーライター：亀山早苗氏・税理士：菊地則夫氏・臨床心理士：平野学氏（コロナ禍で中止）・KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長：上田理香氏・臨床心理士：徳丸享氏・芝山希美氏・足立ひきこもり家族会代表：氏家好子氏・ファイナンシャルプランナー・島中雅子氏・一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事林恭子氏（順不同）

ご参加方法

HP: <https://freelance-suginami.wixsite.com/info>

FB: <https://www.facebook.com/freeransu.suginamikazokukai/>

メール・電話からでもお申込みできます

【セッション杉並会場までの交通アクセス】

- ・東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」徒歩5分、「新高円寺駅」徒歩7分
- ・関東バス（中野駅・五日市街道営業所間、中35）、関東バス（中野駅・吉祥寺駅間、中36）で「杉並車庫前」下車徒歩5分
- ・都営・京王バス（阿佐ヶ谷駅・渋谷駅間、渋66）で「セッション杉並前」下車徒歩2分
- ・関東・京王バス（永福町・高円寺駅間、高45）で「新高円寺駅」下車徒歩7分
- ・京王バス（高円寺駅南口・佼成病院間、高46）で「高円寺陸橋」下車徒歩3分



【会場アクセス】

杉並社協ボランティアセンター団体・すぎなみ協働プラザ団体登録済