

ひきこもりの方の社会への一歩を支援します！

文京区ひきこもり等自立支援事業～STEP～



講演会

参加費
無料

講演会

『タフラブ 絆を手放す生き方』について

ひきこもりのご家族で悩まれるテーマとして、「家族との適切な距離感」が挙げられます。今回は、従来の日本的な「耐える愛」「尽くす愛」とは違う、「タフラブ (tough love) : 手放す愛」という言葉をもって、家族との向き合い方を考える機会といたします。



講師：信田 さよ子 氏

公認心理師・臨床心理士、日本公認心理師協会会長、原宿カウンセリングセンター顧問。1946年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学文教育学部哲学科卒業、同大学院修士課程家政学研究科児童学専攻修了。駒木野病院勤務、CIAP原宿相談室勤務を経て1995年原宿カウンセリングセンター設立、現在に至る。『なぜ人は自分を責めてしまうのか』（ちくま新書）、『母が重くてたまらない』（春秋社）、『タフラブという快刀』（梧桐書院）、『カウンセラーは何を見ているか』（医学書院）、『家族と国家は共謀する』（角川新書）など著書多数。

日時

令和7年 **6月21日(土)**
10:00～12:00 (開場 9:30)

会場

文京区民センター
3階 3-A会議室

定員

80名 申込順(文京区、千代田区、台東区在住の方優先。)

個別相談会同日開催 13:00～15:15 文京区民センター 2B・2C

※臨床心理士相談(定員6組、1組45分程度) 申込順。文京区、千代田区、台東区在住の方。

【申込先】文京区ひきこもり支援センター

【申込方法】①電子申請(右の二次元コードを読み取って申請) ②電話：03(5803)1917

申込期間：令和7年5月10日(土)～令和7年6月16日(月)



茶話会

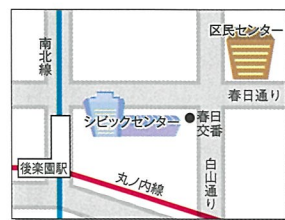
家族のひきこもりでお困りの方同士の情報交換や、テーマトークを通し、家族の望ましい接し方、サポートの手法などを学びましょう。
(定員20名：申込順。文京区、千代田区、台東区在住の方。)

日時

①令和7年 **5月17日(土)**
②令和7年 **7月26日(土)**
10:00～12:00

会場

文京区民センター3階 3-C会議室



会場地図

文京区民センター(本郷4-15-14)

【申込先】(公社)青少年健康センター 茗荷谷クラブ メ切：①5月12日(月) ②7月22日(火)

電話：03(3941)1613、FAX：03(3947)0766、メール：bunkyo@skc-net.or.jp

「ひきこもりのこと、どこに相談していいかわからない」そんな時は…

文京区ひきこもり支援センター 03(5803)1917

文京区役所9階 生活福祉課 詳細は 文京区ひきこもり支援センター で検索



▲区HP

FAX 参加申込書

■申込方法：FAXの場合は、以下の申込内容を記入の上、この用紙を送信してください。

■申込先：茗荷谷クラブ FAX: 03 (3947) 0766

■申込内容（希望するものに☑をしてください。複数選択可。）

☐ 茶話会

【5月17日(土)】

☐ 茶話会

【7月26日(土)】

茗荷谷クラブ

FAX: 03 (3947) 0766

氏名	
住所	
電話番号	
備考	

「STEP」ひきこもり等自立支援事業もご利用ください

(Support 支援 / Talk 相談 / Experience 経験 / Place 居場所) 【TEL】03-3941-1613

本人・家族が
相談する

本人が
一歩踏み出す

本人が
社会に踏み出す

本人らしい
次のステップへ

ステージ1

そうだん

◆ひきこもり相談

- ・電話
- ・来所
- ・訪問
- ・メール

ステージ2

いばしょ

◆3つのスペース

- ・ほっとスペース
- ・コミュニケーションスペース
- ・定着化スペース

◆3つのコミュニティ

- ・女子会
- ・よつば庵
- ・ゆったりカフェレオン

ステージ3

つながる

◆社会参加体験活動編

- ・農業
- ・中間的就労

◆地域交流活動編

- ・地域の祭事
- ・カフェ

◆社会参加準備編

ステージ4

はたらく まなぶ

◆就労・就学

- ・ジョブコーチ
- ・フォローアップ面談

本事業は文京区から公益社団法人青少年健康センター「茗荷谷クラブ」に委託して実施しています。
ご利用の場合、下記連絡先にお問い合わせください。

茗荷谷クラブ 【住所】文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 306

【利用時間】月～土（祝日除く）午前10時～午後6時

【TEL】03 (3941) 1613 【FAX】03 (3947) 0766

【HP】<http://myogadani-club.com/>

【Mail】bunkyo@skc-net.or.jp



|| ご相談・支援メニューの詳細は、茗荷谷クラブ 03 (3941) 1613 へ ||
|| その他問合せは、文京区ひきこもり支援センター 03 (5803) 1917 へ ||