

KHJ町田家族会●第113回月例会

生きづらさを生き抜くために
元気の道具箱をつくろう
～希望の体験談とWRAP入門～
講師 **マイメロアット**
(うさぎプロジェクト代表・WRAPファシリテーター)

今回の月例会は、発達特性から関係の摩擦や挫折を体験しながらも、その特性こそが「リカバリーの鍵」となり、自分らしい生き方の指針を見出すことができたとする講師をお招きします。「親が子の人生の責任を負い続けるのではなく、子が自分自身の人生のハンドルを握るための環境を整えること」「家族一人一人が元気であることは、家族全体を守る最強の盾」「自分の人生の主導権を握り、自分の価値を自分で決めることが、ひきこもりや挫折を経験した私が辿り着いた、真のリカバリーの姿」「どんなに深い闇の中にもリカバリーは可能であるという不屈の希望」などの認識につながった貴重な体験をお話いただきます。会の後半は、WRAP(ラップ)という「元気回復行動プラン」について紹介していただき、ワークショップをいっしょに体験してみましょ。ご家族もご本人も、どうぞお気軽にご参加ください。(「」内の文は、講師の当日資料「リカバリーストーリー(体験談)」からの引用)

【日時】2026年3月28日(土)14:00~16:45
【会場】町田市民フォーラム4階 第2学習室
(サウスフロントタワー町田4階)

【定員】48名

【お申込】メールか電話でお申し込みください。

○ info(at)khj-machida.org

※ (at) は@に置きかえてください

○ 090-4072-1642 (9:00~18:00 上野)

【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・経験者は無料



【講師プロフィール】

マイメロアット (齊藤 智彰) 1986年、広島県呉市出身。任意団体「うさぎプロジェクト」代表、WRAPファシリテーター、ピアサポーター。ひきこもりやLGBTQなどの生きづらさを抱える方の居場所やイベントに参加している。多くの当事者や支援者の声に耳を傾け、生きやすい社会を目指す活動をボランティアで行っている。地方における交流やオンラインでの対話も活発に行い、マスメディアには届きにくい多様な声を集約し、SNSなどで情報発信を行っている。

【町田家族会 イベントの予定 <3月>】

- ◆親のもうひとつの居場所「やわらぎ」 日ごろの心配ごとやさまざまな思い……ゆったり、お話ししたり、情報交換したり
3月13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」 雑談や、参加者が話したい・聞きたいテーマでの対話など
3月21日(土) 14:00~ 町田市民フォーラム 3階 和室