



# おひさまてらす kokubunji

生きづらさを抱える方を支える家族の会です。

とりあえず様子を見ていたら、数年が過ぎていた。

どこに相談すれば良いのか、分からなかった。

誰にも分かってもらえず、今も苦しく感じている。



いつも自分が責められているような、気がしていた。

おひさまてらすは、同じような境遇にある家族が出会い、想いを語り合い、交流できる“居場所”です。話したくなければ、話さなくても、その場にいるだけでも大丈夫です。おひとりで抱え込まないで、まずは、気軽に立ち寄ってみませんか？

## 居場所・交流の日

気軽に相談したり  
愚痴をこぼせる居場所

日時： 概ね 第2木曜日  
(詳しい日程は裏面をご確認ください)  
14:00~17:00

場所:居場所《るあな》  
国分寺市南町 1-13-1 越路荘1F  
(国分寺駅南口徒歩 12分) ※裏面地図  
※申込み不要、参加無料、入退自由



## 定例会・学びの日

座談会形式の  
学びや気づき、交流の時間

日時： 毎月第3土曜日  
(詳しい日程は裏面をご確認ください)  
14:00~16:00

場所:国分寺市立福祉センター3F  
第3会議室  
国分寺市戸倉4-14

※申込み不要、参加無料、入退自由

連絡先 おひさまてらす (代表 : 間瀬)

メール : <[ohitera.kokubunji@gmail.com](mailto:ohitera.kokubunji@gmail.com)>

※メールでの連絡が難しい方は(社福)国分寺市社会福祉協議会

☎ 042-324-8311 までご連絡ください。

(開所時間: 月~金 9:00~17:00 祝日・年末年始を除く)

協力団体: 社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会

# おひてら日程表

居場所・交流 (概ね第2木曜日) 14:00~17:00

定例会・学び(毎月第3土曜日) 14:00~16:00

	居場所・交流	定例会・学び		居場所・交流	定例会・学び
4月	11日(木)	20日(土)	10月	10日(木)	19日(土)
5月	9日(木)	18日(土)	11月	7日(木)	16日(土)
6月	6日(木)	15日(土)	12月	12日(木)	21日(土)
7月	11日(木)	20日(土)	R7 1月	9日(木)	18日(土)
8月	8日(木)	17日(土)	2月	6日(木)	15日(土)
9月	12日(木)	21日(土)	3月	6日(木)	15日(土)

## <世話人より>

ひきこもりというデリケートな問題は、誰にも打ち明けられずに抱え込んでいる人がほとんどです。

元ひきこもりの当事者として、生きづらさを抱えた子を持つ親としての経験から《おひさまてらす》を立ち上げました。ひきこもりに対する偏見や誤解の多さ、生きづらさに対する理解の難しさなど、少しでも理解者が増えることを願い、支える家族が少しでも元気になれることを願っています。

ご利用には資格や届け出、申し込みの必要もありません。話の内容は外には出さないルールです。

生きづらさを抱える当事者や、生きづらさを支える家族のための居場所として開放しています。

家族以外でも、理解を深めたい方、興味のある方もお気軽にお立ち寄りください。

## 国分寺駅南口よりぶんバスも出ています。

### 【ぶんバス時刻表】東元町ルート(時刻表)

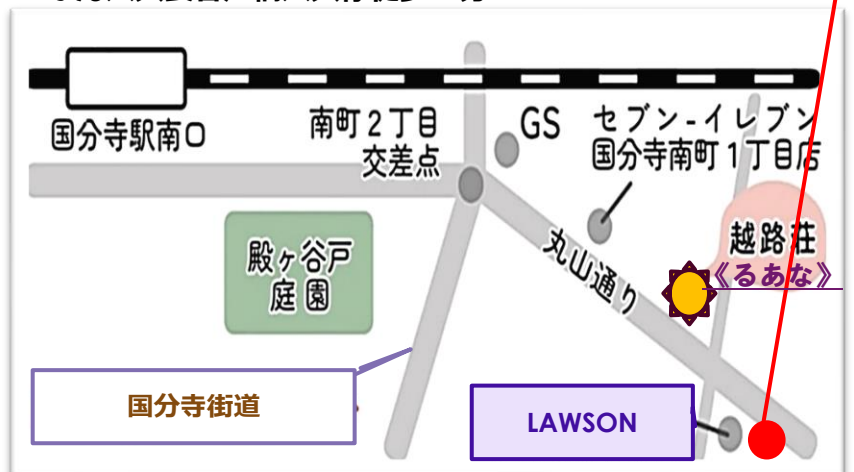
バス停名	7時~19時		
	0	20	40
(1)国分寺駅南口	0	20	40
(2)一里塚	2	22	42
(3)東元町	3	23	43
(4)元町駐在所	4	24	44
(5)東元町一丁目	5	25	45
(6)新町三丁目	6	26	46
(7)貫井南町四丁目	8	28	48
(8)長谷戸橋	10	30	50
(9)南町二丁目東	11	31	51
(10)丸山通り	12	32	52
(11)国分寺駅南口			

### 居場所《るあな》の地図

駅から徒歩12分

長谷戸橋バス停

ぶんバス長谷戸橋バス停徒歩1分



居場所《るあな》の住所 〒185-0021  
東京都国分寺市南町1丁目13-1 越路荘