

HA×フバーの方へ

## バースデーミーティング参加のお誘い



# 自分のバースデーを仲間と 一緒に祝いませんか？

お祝いをされた方には、HA×フバーからの  
メッセージ入り色紙をプレゼントします

第5週の日曜日 20:30～22:00

(2023年度 1/29,4/30,7/30,10/29)

～当日のスケジュール～

バースデー者のシェア+×フバーからのお祝いの言葉

### バースデーミーティング概要

<主旨> ひきこもりから足を踏み出した日を祝うミーティング

- グループの垣根を超えて、HAという共同体の一体性を共有する機会になる
- HA×フバー共通の思い「ひきこもりから良くなりたい」によって繋がっていることを確認する、これまで頑張った自分や×フバーを褒め合い、回復を目指す生活を続ける力になる、先に行くバースデー者の経験を通し、×フバーや仲間希望を手渡す、仲間がHA×フバーになるなど、回復に向けて更に足を踏み出す勇気に繋がる

<バースデー者参加要件>

- バースデー対象者は、HAにホームグループを持ち、HAミーティングに参加している者とする（バースデー日は、ひきこもりから足を踏み出した日とするが、仕事に就いた日、HA×フバーになった日など、本人の裁量で決定する）
- HAに対して、バースデー者名、バースデー日、色紙にHA×フバーでない仲間からのメッセージも希望するか否かについて情報共有をする

☆自分のバースデーを祝いたい方は、ホームグループに申し出てください☆

<バースデーミーティング委員会連絡先>hikikomorianonymousbd@gmail.com

## バースデーミーティング日程と 対象月・申し出締切について

2023年1月29日  
(第5日曜日)  
20:30～

のバースデーミーティングは  
11月、12月、1月の  
バースデー者を祝います。

↑※2022年12月11日  
(第2日曜日) 20:30  
のインターグループ会議  
までに申し出をお願いします

2023年7月30日  
(第5日曜日)  
20:30～

のバースデーミーティングは  
5月、6月、7月の  
バースデー者を祝います。

↑※2023年6月11日  
(第2日曜日) 20:30  
のインターグループ会議  
までに申し出をお願いします

2023年4月30日  
(第5日曜日)  
20:30～

のバースデーミーティングは  
2月、3月、4月の  
バースデー者を祝います。

↑※2023年3月12日  
(第2日曜日) 20:30  
のインターグループ会議  
までに申し出をお願いします

2023年10月29日  
(第5日曜日)  
20:30～

のバースデーミーティングは  
8月、9月、10月の  
バースデー者を祝います。

↑※2023年9月10日  
(第2日曜日) 20:30  
のインターグループ会議  
までに申し出をお願いします

バースデーミーティングは、いずれも  
ZOOM (オフライン) にて行います。