ひきこもりアノニマス(HA)八王子グループ
盆地の中心に堂々誕生！！

東京都の西のかなめ、四方を山に囲まれた盆地都市・八王子。この地に 2019 年 9 月、ひきこもりアノニマス（HA）八王子グループが誕生する運びとなりました。山ふところに抱かれ、安易に他を寄せつけない盆地気質は、まさにひきこもるには最適の環境。しかしまた、外の荒波から守られたこの風土が、ひきこもり話を分かち合い、仲間との絆を深めるのに最良の地となること請け合いです。その盆地底の最深部から、一人一人の存在を尊重し合い、認め合える居場所を作ってまいりましょう！

Q&A(まだ HA 八王子グループにつながっていない仲間へ)

ひきこもりアノニマスとは？

ひきこもりの人、あるいは、かつてひきこもりだった人たちのための自助（相互援助・相互支援）グループです。ひきこもりの辛さ、苦しさ、生きづらさ、あるいは、ひきこもりになったからこそ味わえた人生の深みや喜びを分かち合い、仲間との絆を深め生きていくことの希望と展望を見出すことを目指しています。HA ミーティングでは**軸となる回復プログラムとして「ひきこもりアノニマスの 12 ステップ」**[①]を共通に採用しています。

HA ミーティングは、**分かち合い**という「言いっぱなし・聞きっぱなし」の形式で行われています。一人一人が順番に話をしていき、互いの話や存在を傾聴・尊重し合っています。ほかの人の発言にこたえたり、意見や感想はご遠慮ください。話をしたくないときは「パス。」と一言仰っていただき、ほかの仲間の話を傾聴するかたちで参加していただければ大丈夫です。

参加するために必要なことは？

事前予約など、全く不要です。開催時間に、身体ひとつで会場に来ていただければ、喜んで歓迎いたします（途中入退出もＯＫ！）。八王子ミーティングは、どなたでも参加いただけるオープン・ミーティングを基本としております（最終週のミーティングにかぎり、ひきこもり当事者・経験者[②]のみが参加できるクローズド・ミーティングです）。ただし、分かち合いにおける発言は、ひきこもり当事者・経験者のみとしていますので、予めご承知おきください。

費用などは？

全くかかりません。使用するテキストなども無料で貸し出ししています。ただし、当事者で自主的に運営している自助グループなので、可能な範囲内で献金をしていただければ幸いです（献金は会場維持のための経費、備品の経費等に充てるために使用されます）。

---

① HA の 12 ステップには「神」という言葉が使われることがありますが、特定の宗教、政治などのいかなる団体や理念とも無関係です。**HA は 12 ステップと分かち合いによって、問題の解決と成長を達成し、維持することを目的として作られました。**

② 自分はひきこもりである、あるいは、かつてひきこもりだったと認めている方が当事者です（ステップ 1）。**「ひきこもりからよくなりたいという願い」（伝統 3）があれば、HA メンバーとしてだれでも歓迎されます。**

HA 八王子グループにつながろうかどうか迷っている仲間へのメッセージ

◇ ひきこもりから回復するためには努力が必要ですが、自分一人で出来る努力には限界があることを、HA 八王子グループの仲間が私に教えてくれました。 そこに、自分の苦しみ悩みを分かち合い、尊重し受け容れ、時に温かい言葉や気付き、助言をくれる仲間がいてくれるからこそ、私は今もこうして何とか HA に繋がっていられています。私は、12 ステップ（HA では回復のため 12 ステップというものを取り入れていますが、活用するかしないかは本人の意思に任せられています）を活用していません。それでも、この「人と繋がっているんだ」という感覚は、私に人間らしい日々を送れているという感覚と、今日一日を生きる力を与てくれます。そして、それは私の生きて行く希望です。HA 八王子グループの魅力は言葉には表し切れません。「百聞は一見に如かず」です。私はこの言葉の意味を、HA 八王子グループに参加するようになって初めて実感出来ました。ですから、このチラシを読んで少しでも興味を持ってくださった方は、是非一度ミーティングに参加してみて頂ければと思います。HA 八王子グループの仲間は、新しく来てくださる仲間をいつでも歓迎します！！

◇ 自分の問題に自分独りの力で孤独に立ち向かってるかぎり、問題は絶対に解決することはないということを、私は HA と 12 ステップとの出会いから学びました。HA の場で仲間に無条件に受容され、12 ステッププログラムによって人格的に成長できたおかげで、自助グループの外側の社会でも「等身大の姿」で生きていけるかもしれないという感覚、そしてそういう生き方でも、きっと大丈夫だろう、という確信を得ることができました。

◇ HA には引きこもりの克服に前向きな人が集まっているのでその空気に触れると希望が持てると思います。

◇ 私は思春期以後、対人不安と劣等感から生きづらさがあり、参加しています。苦しみを軽減できる希少な場だと思います。

開場日時

毎週火曜日（祝日も開催・第一火曜日は休止）

１９：００～２０：３０（途中入退出自由･事前連絡不要）

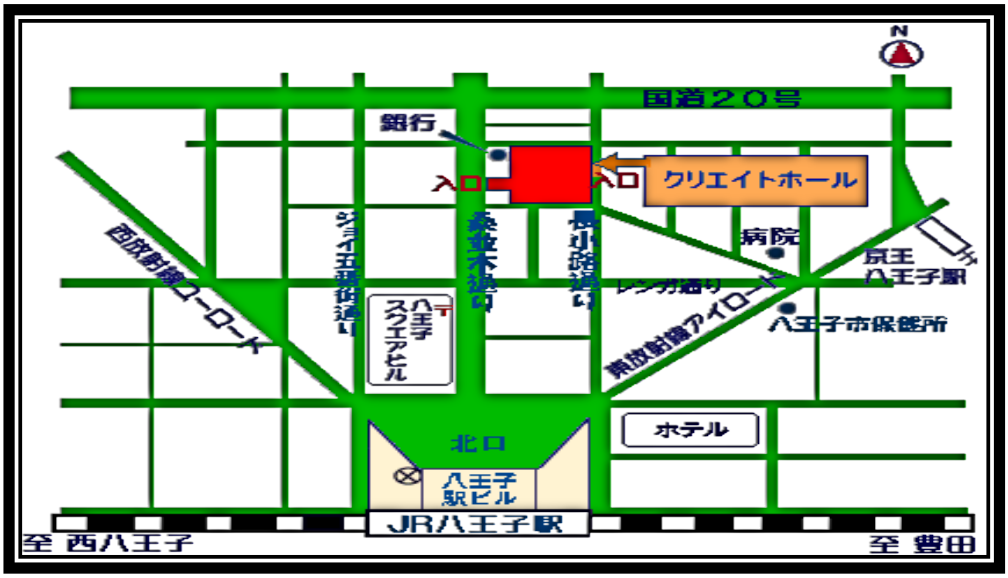
第1週 休止　**第2週** ステップ･オープン　**第3週** ステップ･オープン

第4週 伝統･クローズド or ステップ･オープン　**第5週** 伝統･クローズド

※急な変更等ありますので、ホームページで最新情報をご確認ください

ミーティング会場案内

◆ **八王子市生涯学習センター「クリエイトホール」　ＪＲ・京王八王子駅より徒歩４分**



◇駐車場（有料）、駐輪場（無料）があります。

◇ミーティング会場となる部屋は、１Ｆのエレベーターホールの掲示板にて確認いただけます。

［HA ホームページ］　http://hikikomorianonymous.org（「ひきこもりアノニマス」で検索できます。）

［電話番号］　090-1594-6822（折り返しのため、非通知設定は解除の上で問い合わせお願いします。）