

心を閉ざした家族のために、

苦しんでいるあなたのために。

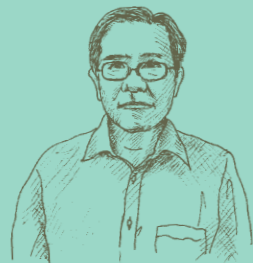
さまざまな事情で、社会参加が苦手な若者や  
そのご家族が大勢いらっしゃいます。

そんな方々のお力添えになればと思い  
「楽の会リーラ」を立ち上げました。

そして、同じ悩みをお持ちの方々の居場所として、  
コミュニティーカフェ「葵鳥（あおどり）」を  
開設しました。

その他「家族会月例会」やカウンセリングの場としての  
「グループ相談会」などを定期的に開催し、  
電話による相談も随時受け付けております。

どんな悩みに対してもきめ細かく対応させて  
いただきますので、ぜひ、ご連絡ください。



楽の会リーラ  
理事長 安齋 陽一

## 楽の会リーラとは

楽の会リーラは、ひきこもりの親の会をベースに  
設立され、悩みを抱える家族同士が話し合い、  
学び合いながら、苦しみからの解放をめざしていま  
す。  
思いを吐き出すと、不思議と「楽」になるものです。

親が楽になると、子どもも楽になります。  
子どもを変えるには、まず、親が変わることが  
必要です。

“リーラ”とは、サンスクリット語で「神々の戯れ」  
や「揺らいでいる状態」という意味です。

居場所や目的を失って揺らいでいる若者を、  
無理に社会の枠に押し込むのではなく、  
個性を尊重し、“らしい”生き方をいっしょに探す—  
それが「楽の会リーラ」の取り組みです。

## スタッフ紹介

### 事務局長・副理事長 市川 乙允（イチカワ オトチカ）



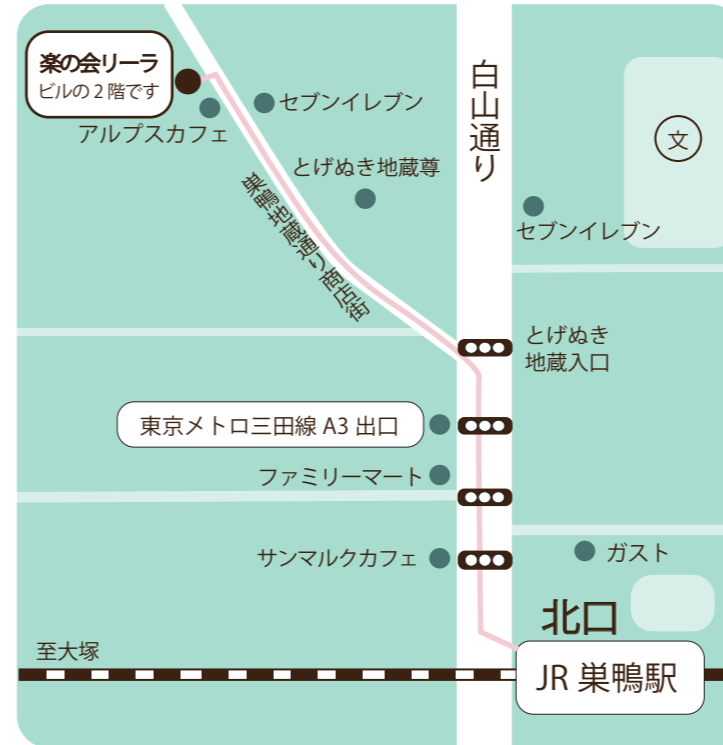
1946年生まれ。医療系会社の営業職などを経て、  
2008年退職。楽の会リーラや地域ボランティア活動な  
どに関わっている。子どもの不登校、ひきこもりをきっ  
かけに親の会に関わり20年余り。特に地域社会との関  
わりを大事にし、ひきこもりの社会的孤立防止および社  
会参加をめざして地道な活動を続けている。

### 事務局スタッフ/ひきこもりピアサポーター 大橋 史信（オオハシ フミノブ）



1980年生まれ。『いじめ・不登校、家族との確執、障害、  
ひきこもり、ワーキングプア』の生きづらさ五冠王（本  
人談）。現在は、自身が軽度精神遅滞（軽度知的障碍）付、  
大人の発達障害当事者として、今までのさまざまな社会  
体験を活かしながら、ピアの視点でさまざまな困難、生  
きづらさ、しんどさを抱えた子どもや若者の教育・就労  
などのサポートに取り組んでいる。  
（主な活動）としま若者応援ネットワーク 副代表、NPO法人ユニ  
バーサル就労ネットワークちば など

## アクセス



JR 山手線巣鴨駅、東京メトロ三田線巣鴨駅下車  
徒歩6～7分。  
地蔵通り商店街にあるセブンイレブンの向いの  
「アルプスカフェ」と洋品店の間の階段を上った、  
2階右側の部屋が事務所です。



## NPO法人 楽の会リーラ NPO法人 KHJ 全国ひきこもり家族連合会 東東京支部

〒170-0002  
東京都豊島区巣鴨3-16-12第2塚本ビル202号室

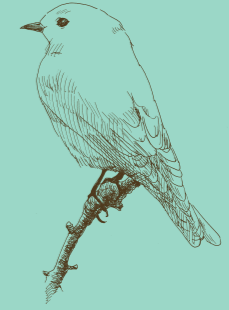
TEL/FAX : 03-5944- 5730

（電話受付は祝日・年末年始を除く  
毎週 水・金・日曜日の13:00～17:00）

E-MAIL : [info@rakukai.com](mailto:info@rakukai.com)

HP : <http://www.rakukai.com/>

## what is HIKIKOMORI?



## ひきこもりってなんだろう？

仕事や学校に行かず、家族以外の人との交流を  
ほとんどせずに、6か月以上自宅にひきこもっている  
状態を「ひきこもり」と呼びます。

内閣府が2010年7月に実施した  
「若者の意識に関する調査（ひきこもり実態調査）」  
によると、現在、70万人<sup>※</sup>もの若者がひきこもりの状態  
にあるといえます。  
厚生労働省においても、ひきこもり対策は重点事項と  
して取り上げられており、社会問題として認識される  
ようになりました。

ひきこもりは、学校や職場、人間関係で傷つき、  
自分を守るために社会から撤退せざるを得なくなって  
しまった状態で、特別ではなく、誰にでも起こり得る  
ことなのです。

近年、特に問題なのは、長期化、高年齢化で、  
ひきこもりの平均期間は10.22年間、本人の平均年齢  
は33.2歳という調査結果（KHJ全国ひきこもり  
実態調査2015より）もあります。長期にわたる  
ひきこもりは社会適応を困難にし、身体的機能の低下を  
招きます。  
また、親が亡くなった後の不安は、本人や家族に  
とって深刻な悩みとなっています。

苦しみをひとりで抱え込んで孤立しないために、  
さまざまな支援・サポートの窓口が用意されています。  
まずは、相談してみましょう。

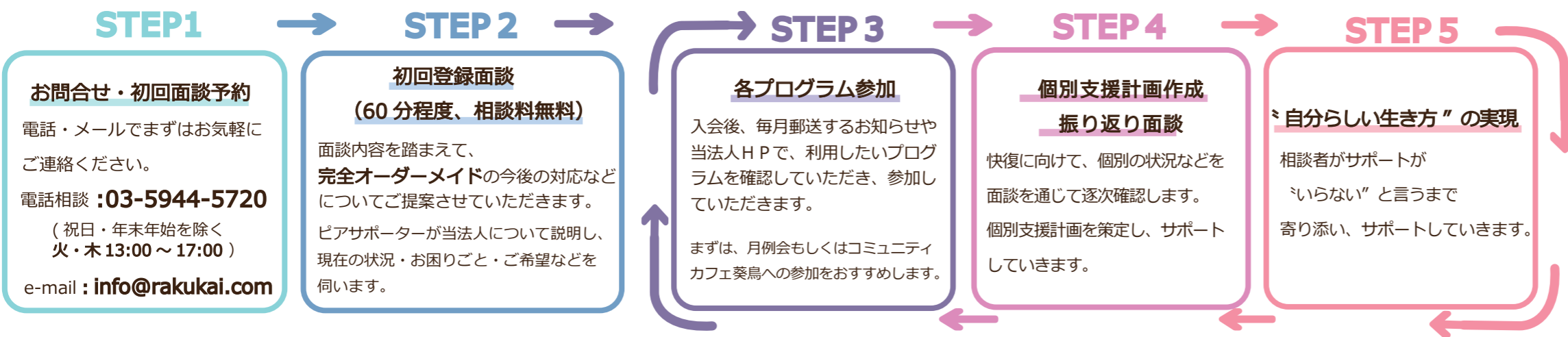
いっしょに考えてくれる仲間たちが、  
きっと見つかるはずです。



※2016年9月に発表された内閣府「若者の生活に関する調査」  
では、54万人と推定されている。

# 入会のご案内

STEP3～5は、繰り返し参加いただけます。



# 参加者の声

何時間も話を聞いてもらえ、「居場所」ができたと感じました。  
今ではここが自分の「いたい場所」です。  
**家族**

ここでは何を話しても否定されません。  
安心して話せるし、話すことで人とつながることができます。  
つながることで道が開けることもあります。  
**家族**

# 支援プログラム

不登校やひきこもりなど、生きづらさから快復に向けて、当事者視点による一貫支援活動

**本人**

**訪問支援**  
専門スタッフ、ピアサポーターが自宅を訪問し、家族や本人と話をします。  
第三者が訪れることで、家族関係による変化が現れます。ちょっとしたお手伝いをしながら、「居場所」へ誘導するプログラムです。  
※ピアサポーターとは、ひきこもりの経験を持つ本人やその家族の支援者のことです。

**支援者** このマークのある活動は、支援者の方も参加いただけます。

**楽々楽拿**  
月例会と同時開催の「居場所」です。  
簡単な作業をしながら交流し、仲間づくりができる場所です。

**コミュニティカフェ「葵鳥」あおどり**  
仲間がほしい、誰かに話を聞いてもらいたい、という方はどなたでも大歓迎。  
ほっとできる「居場所」です。  
コーヒーをのみながら仲間づくりができます。  
女子カフェや英会話教室、ボランティア体験も実施しています。  
**営業時間：毎週 水・金・日 (イベント中心)**  
**13:00～17:00**  
**支援者**

**ボランティア体験**  
コミュニティカフェ「葵鳥」などでのボランティア体験、就労体験のサポートをします。

参加していちばん実感できたのは、1人じゃないということ。  
居場所と仲間ができて、気持ちが楽になりました。  
**家族**

学習会や月例会に参加するようになって、長年ひきこもっていた息子に『変わった?』と言われたのが嬉しかったですね。  
**本人**

**ひきこもり状態**

**家族**

**個別カウンセリング**  
快復に向けて、有資格者(産業カウンセラー、家族相談士など)、ピアサポーターが対応方法を相談者に合わせた形でアドバイスさせていただきます。

**気づき**

**家族月例会**  
臨床心理士や精神科医、社会学者、福祉の専門家、ひきこもり経験者による講演や、グループに分かれての話し合い、グループ相談会を行います。  
【過去の講演テーマ】  
「ひきこもりの本質と家族の関わり」  
「ねりま若者サポートステーションにおける就労支援の取り組みについて」 など  
**支援者**

**変化**

**親の学習会**  
不登校やひきこもりについて、より一層理解を深め、具体的な対応を学ぶ場です。  
親が継続して学ぶことで、気づきや気持ちの変化が起こります。親の変化が子供に伝わり、親子関係の好転につながります。  
【過去の学習テーマ】  
「ひきこもることの意味」  
「無言の子への寄り添い方」  
「子どもの欲求に応える態度とは」 など

**社会参加**

**グループ相談会 (個別/グループカウンセリング)**  
専門のカウンセラーと共に、よりよい将来に向けていっしょに考えます。  
同じ悩みを抱える家族の意見交換の場でもあります。

**沿革**

設立当初から、全国ネットワークを有する唯一のひきこもり家族会(当事者団体)であるNPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会の東京支部として、全国ネットワークを駆使して活動を行っています。

- 2001年4月 - 不登校・ひきこもりの子を持つ親の会 任意団体「楽の会」設立。
- 2005年10月 - 不登校・ひきこもり当事者支援団体 NPO法人 社会参加支援センター・リーラ設立。
- 2013年4月 - 親の会 任意団体「楽の会」と当事者支援団体 NPO法人 社会参加支援センター・リーラが「統合」し、(現) NPO法人 楽の会リーラとして、再出発する。
- 2014年7月 - キワニス社会公益賞受賞
- 2016年4月 - 東京都若者社会参加応援事業 No.2 フリースペース研究団体となる。