

## 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。

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。



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/>



## ごあいさつ

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

## 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。

## 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されています。  
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。

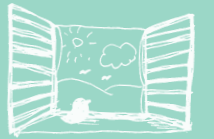
近年、特に問題なのは、長期化、高齢化で、ひきこもりの平均期間は10.22年間、本人の平均  
年齢は33.2歳という調査結果（KHJ全国ひきこもり実態調査2015より）  
もあります。長期にわたるひきこもりは社会適応を困難にし、身体的機能の低下を招きます。  
また、親が亡くなった後の不安は、本人や家族にとって深刻な悩みとなっています。

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。

## 東京都ひきこもり支援窓口一覧



### 話しを聞いてもらいたい（家族会）

- ・NPO 法人 楽の会リーラ：03-5944-5730
- ・KHJ 西東京「萌の会」：03-3883-2358
- ・グループコスモス：03-3728-4488
- ・KHJ 町田家族会：03-5944-5250

### 気軽に立ち寄れる“居場所”がほしい

東京都社会参加応援事業

<https://www.wakamono-ouen.metro.tokyo.jp/>

### 電話やメールで相談したい

- ・東京都ひきこもりサポートネット：03-5978-2043
- ・東京都若者総合相談 / 若ナビ：03-3267-0808

### 発達障害について相談したい

- ・東京都発達障害者支援センター：03-3426-2318
- ・一般社団法人発達・精神サポートネットワーク  
：03-6233-7522
- ・Necco カフェ：03-6233-7456
- ・としま若者応援ネットワーク：080-6539-1304

上記団体以外にもさまざまなサポート情報が当法人にあります。お気軽にお問い合わせください。03-5944-5730

入会の案内

STEP1

お問合せ・初回面談予約

電話・メールでまずはお気軽にご連絡ください。

電話相談 :03-5944-5720

( 祝日・年末年始を除く  
火・木 13:00 ~ 17:00 )

e-mail : info@rakukai.com

STEP 2

初回登録面談

(60分程度、相談料無料)

面談内容を踏まえて、**完全オーダーメイド**の今後の対応などについてご提案させていただきます。  
ピアサポーターが当法人について説明し、現在の状況・お困りごと・ご希望などを伺います。

STEP 3

各プログラム参加

入会后、毎月郵送するお知らせや当法人HPで、利用したいプログラムを確認していただき、参加していただきます。

まずは、月例会もしくはコミュニティカフェ葵鳥への参加をおすすめします。

STEP 4

個別支援計画作成

振り返り面談

快復に向けて、個別の状況などを面談を通じて逐次確認します。  
個別支援計画を策定し、サポートしていきます。

STEP 5

“自分らしい生き方”の実現

相談者がサポートが“いらない”というまで寄り添い、サポートしていきます。

STEP3 ~ 5は、繰り返し参加いただけます。

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

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。

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。

楽々楽々

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、誰かに話し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

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。

社会参加

本人



ひきこもり状態

気づき

変化

行動変化

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

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

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。

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。



## 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（軽度知的障害）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



## 参加者の声

### 家族

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。

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

### 本人

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。

### 家族

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。

## 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ました。

不登校やひきこもり、精神疾患（発達障害など）などの生きづらさを抱え、社会参加や就労が困難な社会的孤立無援（無縁）状態にある、東京都内（一部近隣地域も含む）在住の青年期から壮年期の本人とその家族を支援しています。

苦しい状況から1日も早く解放され、地域社会の中で自分が望む生き方ができるよう、ひきこもりも生き方のひとつと認められるダイバーシティ社会の実現をめざしています。

当事者（ピア=仲間、経験者）目線に立った活動を行う「ひきこもり家族会」（当事者団体 / セルフヘルプグループ<sup>※</sup>）です。

不安や悩みを吐き出すと、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。「わが子には、楽に、楽しく生きて欲しい」との親の思いから“楽の会”と名付けました。

また、自信をなくし自分自身を見失い、揺らぎ苦しんでいる状態をサンスクリット語で“リーラ”といいます。本人や家族を無理に社会の枠に押し込むのではなく、個性を尊重し“自分らしい”生き方を見つけるお手伝いをしたい。この二つの思いが法人名に込められています。

※何らかの障害や困難、課題、悩みを抱えた人が、同じような問題を抱えている個人や家族と共に当事者同士の自発的なつながりで結びついたグループのこと。

## 私たちが大切にしていること

- 不登校やひきこもりなど、経験の共有、分かち合い、支援者-被支援者の関係ではなく、同じ経験をした仲間として互いに対等であり、相互扶助の精神で「当事者視点」に立った活動を心がけています。
- 「安心・安全・自由」を担保し、誰もが“気軽に”参加できる居場所をめざしています。
- まずは、相談者のお話をしっかりと聞き、悩みや困っていることを整理します。
- 快復に向けて、本人や家族ができることから少しずつ、信じ、待ちながら「あせらず、あきらめず」の精神で、伴走しながらサポートします。