

みんなの居場所



「みんなの居場所」は、北区において ひきこもり や 生きづらさ を感じる本人とそのご家族が、想いを分かち合い、情報を交換し合える場所として、昨年度から始まりました。同じ悩みや辛さを持つ仲間と出会い、参加者同士でふれあい、励ましあって、元気になる、「きっかけの場」です。匿名やニックネームでも参加できます。

【日時】 毎月 第2日曜日、第3木曜日 午後1時30分 から 午後4時30分

※2025年2月は「第2日曜日」の9日ではなく、2月11日(火・祝)に開催します。

※日程などの詳細については裏面の通りです。

【会場】 赤羽会館 4F 小ホール (東京都北区赤羽南1-13-1)

【対象】 区内在住でひきこもりについてお悩みの方、及びそのご家族

【参加費用】 無料 (困りごと相談コーナーも無料)

【申し込み等】 事前申込や予約は必要ありません。

※参加を希望される方は、当日会場までお越しください。

【相談】 居場所の一角に本人(当事者)、家族のための困りごと相談コーナーを設けております。



家族の集い

家族向けの講演会&相談会を予定しています。

2025(令和7)年 2月1日(土)

午後1時30分～4時30分 北とぴあ・第1研修室

【特別講演】 池上正樹 氏 ジャーナリスト

※詳細については別のチラシを作成する予定です。

※お問い合わせは、下記「楽の会リーラ事務局」まで。



NPO法人 楽の会リーラ (らくのかいリーラ)

【楽の会リーラ事務局】 Email → info@rakukai.com

TEL → 03-5944-5730 (電話受付は毎週水曜、金曜の午後1時～午後5時)

楽の会リーラHP → <https://rakukai.com/> ※2次元コードからHPに行けます→

協力：不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

北区委託事業 (当事業は北区からの委託を受けて楽の会リーラが行っています。)





2024(令和6)年10月～2025年(令和7)年3月の予定

プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承ください。

2024(令和6)年 10月13日(日)	特別なプログラムなどは行わず、自由に話す・自由に過ごす時間にします。 【相談コーナー担当者】 <u>社会福祉士</u>
10月17日(木)	【特別プログラム】 カードを使って自己理解を深める(ミドルワークチャレンジ) 【相談コーナー担当者】 <u>FP・キャリアカウンセラー</u>
11月10日(日)	【特別プログラム】 アロマセラピー 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>
11月21日(木)	【特別プログラム】 みんなで「メタバース居場所」にチャレンジ♪ 【相談コーナー担当者】 <u>医師(発達・精神領域)</u>
12月8日(日)	【特別プログラム】 心も体も踊り出す表現ワークショップ：コミュニケーションを 楽しく学ぶ 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>
12月19日(木)	【特別プログラム】 楽器で遊べるクリスマスライブ♪ 【相談コーナー担当者】 <u>FP・キャリアカウンセラー</u>
2025(令和7)年 1月12日(日)	【特別プログラム】 社会保険労務士のタロット占いを 楽しむ 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>
1月16日(木)	【特別プログラム】 ひきこもり経験者による体験談 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>
2月11日(火・祝)	【特別プログラム】 身体をほぐすストレッチング 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>
2月20日(木)	特別なプログラムなどは行わず、自由に話す・自由に過ごす時間にします。 【相談コーナー担当者】 <u>医師(発達・精神領域)</u>
3月9日(日)	特別なプログラムなどは行わず、自由に話す・自由に過ごす時間にします。 【相談コーナー担当者】 <u>社会保険労務士</u>
3月20日(木・祝)	【特別プログラム】 カードを使って自分の魅力探し 【相談コーナー担当者】 <u>ピアサポーター</u>

※すべての回で「困りごと相談コーナー」を設けます。

※開催場所および時間は「赤羽会館 小ホール」、「午後1時30分から午後4時30分」です。

※何かを無理にやらせるような催し物はありません。来てみて苦手だなと感じたら、見学だけでも大丈夫です。

★★★ 電話相談日のお知らせ ★★★

今年度より新たに北区の方を対象とした電話相談日を設けますので、ご案内いたします。ご本人、ご家族、どなたでもご利用いただけます。楽の会のカウンセラー、電話相談員、又は、ピアサポーターが対応します。

10月20日(日) 午後1時～午後5時	11月17日(日) 午後1時～午後5時
12月15日(日) 午後1時～午後5時	1月19日(日) 午後1時～午後5時
2月16日(日) 午後1時～午後5時	3月16日(日) 午後1時～午後5時

ナビダイヤル：0570-075-076 (固定・携帯どちらからも利用可)

携帯電話等で通話料金定額制の方など：03-5944-5730

