

2025(令和7)年度 東京都北区

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、2023年度から始まりました。同じ悩みや辛さをもつ仲間と出会い、参加者同士で交流する「居場所」です。

会場スタッフはピアサポーター(経験者や家族など)が行います。相談コーナー担当の相談員は、各分野の専門家、もしくはピアサポーターが務めます。途中入室・退室OK。会場入口で「受付票」を書いていただきますが、ニックネーム(匿名)でも大丈夫です。

令和7年度

北区

生きづらさ・ひきこもり

居場所

【日時】 毎月 第2日曜日、第3木曜日 午後1時30分～午後4時30分

【会場】 第2日曜 → 赤羽会館 (東京都北区赤羽南1-13-1)

第3木曜 → 北とぴあ (東京都北区王子1-11-1)

※開催日・開催場所の詳細は、裏面をご覧ください。



【対象】 区内在住・在勤・在学でひきこもりについてお悩みの方、および、そのご家族

【参加費用】 無料 (相談コーナーも無料)

【申込】 事前申込や予約は必要ありません。当日会場までお越しください。

【相談】 居場所の一角に毎回、本人・家族のための「相談コーナー」を設けております。

各回担当相談員の専門分野に関する相談だけでなく、「話を聞いてほしい」などでも大丈夫です。お一人で、親子で、夫婦で、相談を受けることができます。各回の相談員については裏面をご覧ください。

定員 → 一開催につき3～4名(組) 相談時間 → 30～40分程度



特定非営利活動法人 楽の会リーラ(らくのかいリーラ)

〒170-0002 豊島区巣鴨3-16-12 巣鴨GMビル202号室

【楽の会リーラ事務局】(事務局の電話受付は毎週水曜日、金曜日の午後1時～午後5時)

電話番号 → 03-5944-5730 Email → info@rakukai.com

楽の会リーラwebサイト → <https://rakukai.com/> ※2次元コードからもサイトに行けます→



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 (当事業は北区の委託を受けて楽の会リーラが行っております。)

2025(令和7)年4月～9月の予定

プログラムや相談員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。

開催日 開催場所	プログラム 相談コーナー担当の相談員 【 () 内は相談員の性別です。利用者の性別や年齢は問いません】
4月13日(日) 赤羽会館 小ホール	アロマテラピー～香りを知り、私を知る～ 社会保険労務士(男性)
4月17日(木) 北とぴあ 901会議室	カードを使って自己理解を深める 社会福祉士・ピアサポーター(女性)
5月11日(日) 赤羽会館 小ホール	イベントなし。ボードゲームやカードゲームをしつつ、自由に話す時間にします。 公認心理師・保健師(男性)
5月15日(木) 北とぴあ 802会議室	イベントなし。自由に話す・自由に過ごす時間にします。 FP・キャリアカウンセラー(男性)
6月8日(日) 赤羽会館 小ホール	社会保険労務士さんのタロット占いを楽しむ 公認心理師(女性)
6月19日(木) 北とぴあ 803、804会議室	イベントなし。自由に話す・自由に過ごす時間にします。 医師(発達・精神領域)(女性)
7月13日(日) 赤羽会館 小ホール	世界の民族楽器を使って音を楽しむ♪ 社会保険労務士(男性)
7月17日(木) 北とぴあ 802会議室	ひきこもりピアサポーターが体験談を語る FP・キャリアカウンセラー(男性)
8月10日(日) 赤羽会館 小ホール	理学療法士さんと一緒に身体をほぐすストレッチング! 公認心理師・保健師(男性)
8月21日(木) 北とぴあ 701会議室	太極拳を体験しよう!初めてやる人もできる! 社会福祉士・ピアサポーター(女性)
9月14日(日) 赤羽会館 小ホール	イベントなし。ボードゲームやカードゲームをしつつ、自由に話す時間にします。 公認心理師(女性)
9月18日(木) 北とぴあ 701会議室	カードを使って自分の魅力探し 医師(発達・精神領域)(女性)

プログラムのイベントは1～2時間くらいです。イベント終了後は、ゲストの方も交えて参加者みんなでフリートークの時間にします。

何かを無理にしなければならぬ催し物はありません。

地域の集い (ご家族と地域の方向けの講演会&相談会を予定しています。)

2025(令和7)年5月31日(土) 12時45分～16時15分

赤羽会館 4階 大ホール 参加費: 無料

講師: 林恭子氏 (一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事)

※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、表面の「楽の会リーラ事務局」まで。

★★★ 電話相談日のお知らせ ★★★

北区の方を対象とした電話相談日を設けております。ご本人、ご家族、支援者、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。

4月20日(日)	7月20日(日)
5月18日(日)	8月17日(日)
6月15日(日)	9月21日(日)

電話相談 受付時間

午後1時～午後5時

0120-253-283 (フリーダイヤル) / 03-5944-5730 (固定電話)

※上記のどちらの番号もお使いいただけます。