

令和7年度 新宿区主催

ひきこもり家族会

1月テーマ別セッション
2月フリートークセッション

のお知らせ

新宿区では令和7(2025)年度より、ひきこもり・生きづらさでお悩みの当事者家族の方向けに、ひきこもり家族会を開催しています。同じ悩みをもつご家族同士の会話や情報交換を通して、気持ちを楽にし、当事者の方への日々の関わり方へのヒントになればと思います。

当家族会では、専門の講師をお招きしておこなう「テーマ別セッション」と、参加された方が自由に意見交換をおこなう「フリートークセッション」を、毎月第二土曜日に隔月交互開催してきました。

「テーマ別セッション」については、当事者の方や支援者の方等も含め、どなたでもご参加いただけます。「フリートークセッション」については、裏面の対象欄をご覧ください。なお、当日の運営については、NPO 法人楽の会リーラがおこないます。

▶テーマ別セッション
▶フリートークセッション

どちらも
無料

開催日

2026年

1
/
10(土)

テーマ別セッション（講演会）

テーマ 「あなたの問題は何ですか」

講師 株式会社コンセプトワークショップ代表取締役 佐藤 修

【プロフィール】

1964年に東レ株式会社へ入社し、経営企画・CI・広報などを担当。1989年に独立後は、地域育てやNPO支援にも長年取り組み、国土交通省地域振興アドバイザーとしても活動。現在はコンセプト・デザイナーとしてCWSコモンズ村村長を務め、共創型カウンセリングで人々の思いや夢を形にする支援を行う。現場を重視し、仲間と知恵を出し合う「楽しい問題解決」を大切にしている。

【講演内容】

人はみな、それぞれの「問題」を抱えています。ほとんどの場合、その「問題」は他者との関わりのなかで生じています。「問題」を他者と共有していると言ってもいいでしょう。しかし、多くの場合、その問題が、関係者双方にとって「同じ」だとは限りません。

みんな自分勝手に「問題」を立ててしまう。そのため、問題の解が逆に問題をややこしくしてしまうことが少なくありません。大切なのは、問題を解くことではなく、適切な問題を立てることです。さて、あなたの立てている「問題」は果たして適切でしょうか。



佐藤 修氏

時間 午後1時30分～午後4時30分

場所 新宿けやき園（新宿区百人町4-5-1） 【裏面に地図があります。】

定員 30名程度（申込先着順）

対象 ご家族、ご本人(当事者・経験者)、支援者、その他関心のある方ならどなたでも
(※新宿区在住でない方もご参加いただけます。)

申込 裏面下部の、楽の会リーラ事務局まで「メール」または「電話」でお願いします。
開催日前日の午後5時までに申し込みください。

※当日空席があれば、お申し込みがなくてもご参加いただけます。

フリースタックセッション（懇談会）

開催日

2026年

2 / 14 (土)

同じ悩みをもつ本人、家族同士がつながり、情報交換をし、気持ちを楽にしていけるために「フリースタックセッション」を開催しています。カウンセラーの阿部達明がファシリテーターを、楽の会リーラピアサポーター（経験者や家族）がスタッフを務めます。落ち着いた雰囲気の新宿けやき園で交流し、「きっかけ」をつくりませんか。

時間 午後1時30分～午後4時30分

場所 新宿けやき園（新宿区百人町4-5-1）

定員 15名程度（申込先着順）

対象

ひきこもりや生きづらさを感じている方のご家族（親、兄弟姉妹、親戚など）
ひきこもりや生きづらさを感じている方

（※新宿区在住でない方もご参加いただけます。「ご家族」の参加希望者を優先する場合があります。）

申込

下記、楽の会リーラ事務局まで「メール」または「電話」でお願いします。
開催日前日の午後5時までに申し込みください。

※当日空席があれば、申し込みがなくてもご参加いただけます。



【場所】 社会福祉法人邦友会 新宿けやき園

（住所：東京都新宿区百人町4-5-1）

JR山手線・東京メトロ東西線・西武新宿線の高田馬場駅下車

JRの「戸山口」から徒歩8～10分

【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た、ひきこもりや生きづらさを抱える本人と家族を支援する当事者団体です。豊島区巣鴨に事務所があり、約20年間ひきこもり電話相談を行ってきました。多様な生き方を尊重し、本人が「自分らしく」生きられる社会の実現を目指しています。団体名には「親子ともに、楽に、楽しく生きてほしい」という思いが込められています。



新宿区委託事業（当事業は新宿区の委託を受けて楽の会リーラが行っております。）

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webサイトに行けます。

