

令和7年度 目黒区

めぐろのいばしょ

「めぐろのいばしょ」は、ひきこもりや生きづらさを感じるかたが、
想いをわちあい、情報を交換できる場として、始まりました。
同じ悩みやつらさをもつ仲間と出会ったり、ひとりでゆっくりしたりできる「居場所」です。
スタッフはピアサポーター(経験者や家族など)、ゆるっと相談スペースは各分野の専門家が担当します。
相談は気軽に、おしゃべりの場としてもご利用ください。

予約不要

匿名OK!

無料

【日時】 第4火曜日と第4日曜日の隔月交互開催
午後1時30分～午後4時30分

【会場】 目黒区総合庁舎 本館
※開催日・開催場所の詳細は、裏面または
下記の二次元コードからご確認ください。

【対象】 ひきこもりや生きづらさを感じているかた
義務教育修了後の15歳以上のかた
※目黒区在住を問いません。15歳未満のかたはご相談ください。

【費用】 無料 (ゆるっと相談スペースも無料)

【参加】 予約は不要で、途中入室・退室が可能です。
直接会場にお越しください。



問い合わせ：目黒区役所 福祉総合課 ふくしの相談係

TEL：03-5722-9363
FAX：03-5722-9062

【住所】
目黒区上目黒2-19-15

【最寄り駅】
東急東横線・東京メトロ日比谷線
中目黒駅下車5分



区公式ウェブサイト



2025秋冬プログラム

(2025年10月～2026年3月)

10/28(火)

1階 D会議室
+はぎの間

和室でお茶を味わう
(靴を脱いであがる部屋です)

ゆるっと相談スペース
公認心理師 (女性)

11/23(日)

1階 D・E会議室

タロット占いを楽しむ

ゆるっと相談スペース
臨床心理士・公認心理師 (女性)

12/23(火)

2階 A・B会議室

クリスマス会
楽器にさわろう

ゆるっと相談スペース
公認心理師・保健師 (男性)

1/25(日)

1階 D・E会議室

ボードゲーム
カードゲーム

ゆるっと相談スペース
医師(発達・精神領域) (女性)

2/24(火)

2階 A・B会議室

しごとのはなし
～企業で働くひとのおはなし～

ゆるっと相談スペース
社会福祉士・精神保健福祉士 (女性)

3/22(日)

1階 D・E会議室

カードを使って
自分の魅力探し

ゆるっと相談スペース
FP・キャリアカウンセラー (男性)

* 内容や相談員は、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。
* 一人でゆっくりできる、フリースペースも用意しております。

目黒区委託事業

運営：特定非営利活動法人 楽^{らく}の会^{かい}リーラ

TEL: 03-5944-5730

(電話受付は毎週水曜・金曜の午後1時～午後5時)

【公式ウェブサイト】 <https://rakukai.com/>

【Email】 info@rakukai.com

