

令和8年度 新宿区主催

ひきこもり家族会のお知らせ

4月テーマ別セッション 5月フリートークセッション 6月テーマ別セッション

4月11日 (土)

5月9日 (土)

6月13日 (土)

web



新宿区では「ひきこもりや生きづらさでお悩みの方」のご家族向けに「ひきこもり家族会」を開催しています。同じ悩みをもつ家族同士の会話や情報交換を通して、気持ちを楽にいただければと思います。また、当事者の方との日々の関わり方について、ヒントになればと考えております。



この家族会では、専門の講師をお招きしておこなう「テーマ別セッション（講演会）」と、参加された方がグループになって意見交換をおこなう「フリートークセッション（懇談会）」を、毎月第二土曜日に隔月交互開催します。運営につきましては、NPO法人楽の会リーラが行っております。

日時

毎月 第2土曜日
午後1:30～午後4:30

場所

社会福祉法人邦友会 新宿けやき園
(新宿区百人町4-5-1)

対象

【テーマ別セッション（講演会）】 定員30名程度
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。)

【フリートークセッション（懇談会）】 定員15名程度
ひきこもりや生きづらさを感じている方のご家族
ひきこもりや生きづらさを感じている方
(ご家族の参加希望者を優先する場合があります。
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」
をお願いします。
(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。)



JRの「戸山口」から
徒歩8～10分

テーマ別セッション
フリートークセッション
どちらも
参加費無料

テーマ別セッション

4月11日

テーマ「あきらめない ひきこもりの老後
～解決への道筋は必ず見つかる～」

講師 阿部達明 (楽の会リーラ副理事長、ライフプランニング・リレーションズ理事長)



1961年生まれ。1級ファイナンシャル・プランニング技能士、キャリアカウンセラー。自身の挫折体験と支援の実践から、生活設計・キャリア設計・対等な関係づくりの三位一体による支援を「ライフプランニング・リレーションズ」として提唱。8050問題や「親亡きあと」に向き合い、当事者の代弁者として境界を越え、誰一人取り残さない社会の実現を目指している。／本講演では8050問題中心に、事例を踏まえてひきこもり全般について話します。

フリートークセッション

5月9日

ファシリテーター 阿部達明 スタッフ ピアサポーター (経験者や家族)

同じ悩みをもつ本人や家族同士がつながり、情報交換をし、気持ちを楽にしていくために「フリートークセッション」を開催しています。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。話すことはあまりできないが、経験者や他の家族の話を知りたいという方もご参加いただけます。普段は一人一人が「近況」や「思い」を話し、皆で聞き、感想を話したりしています。

◆ 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。

テーマ別セッション

6月13日

テーマ「ひとりの時間と、つながる気持ち
～これからの社会や人と人との繋がり方～」

講師 小林隼 (特定非営利活動法人NPOあおぞら理事、精神保健福祉士、公認心理師)



ひきこもっていると、どうしても、ひとりの時間が多くなりますよね。でも、それに反して、誰かとつながりたいという気持ちが、心の底から、沸き起こることがあると思います。たぶん、それが、人間の本能だと思います。私たちには、今までたくさんの傷つきがあったので、人や世の中に対して、信頼を置いていません。でも、本当は、信じられる人や世の中で、生きていきたい。これからの社会や人と人との繋がり方を、みんなで一緒に考えていきたいと思っています。

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

楽の会リーラ
web

特定非営利活動法人 楽の会リーラ (らくのかいリーラ)

豊島区巢鴨3-16-12 巢鴨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、金曜の午後1時～午後5時)

電話番号 03-5944-5730 Eメール info@rakukai.com

webサイト <https://rakukai.com/>

