

特別なことをするのではなく、「理解すること」から始めてみませんか。  
地域でできる、小さな支え方・考え方を学ぶ講座です。

# ひきこもり サポーター 養成講座 @新宿区

主催：特定非営利活動法人 楽の会リーラ  
共催：新宿区

参加費  
無料

あなたも「サポーター」になりませんか。  
受講にあたり、専門的知識や資格は必要ありません。

ひきこもりは誰にでも起こりうることです。  
特別なことではありません。

この講座では専門職による講義に加え、  
ひきこもり経験者や家族の話も聞くことができます。

講義形式の講座のほか、見学や研修なども行う実践的なプログラムです。

\*当事業は複数の自治体の協力のもと、実施しております。

**対象** 講座終了後、当事者の方のための「居場所」などでサポーターとして参加する意思のある方

**日程** 第1回：令和8(2026)年 9月7日(月) 18:00～（詳細は裏面をご確認ください。）

**場所** 戸塚地域センター 5階 会議室1  
(東京都新宿区高田馬場2-18-1)

**定員** 20名程度

**概要** 「講座(2時間)×5回」+「見学」+「研修」

**申込** 申込については、裏面をご覧ください。

当事業は、中央ろうきん  
“カナエルチカラ”の助成  
を受けております。

特定非営利活動法人 楽の会リーラ (らくのかいリーラ)

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/>



## 養成講座の日程

(講師やテーマは都合により変更されることがありますので、予めご了承ください。)

| 開催日<br>時間                     | 場所                                                                           | テーマ<br>講師(専門職) & ピアサポーター                                              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 9月 7日(月) 2026年<br>18:00~20:00 | 戸塚地域<br>センター<br>会議室1                                                         | なぜひきこもっているのか(本人の気持ち?)<br>公認心理師・臨床心理士 & 経験者ピアサポーター2名                   |
| 10月 5日(月)<br>18:00~20:00      | 戸塚地域<br>センター<br>会議室1                                                         | 『無条件の肯定的関心』とは(傾聴の重要性)<br>公認心理師・臨床心理士 & 経験者ピアサポーター2名                   |
| 11月 2日(月)<br>18:00~20:00      | 戸塚地域<br>センター<br>会議室1                                                         | 本人の思いに寄り添うには(自己理解と自己開示)<br>公認心理師・臨床心理士 & 経験者ピアサポーター2名                 |
| 12月 7日(月)<br>18:00~20:00      | 戸塚地域<br>センター<br>会議室1                                                         | 発達障害ってなに?(精神障害とひきこもり)<br>医師(発達・精神領域) & 経験者ピアサポーター2名                   |
| 1月 4日(月) 2027年<br>18:00~20:00 | 戸塚地域<br>センター<br>会議室1                                                         | 暴言・暴力への理解(地域住民・行政との連携)<br>楽の会リーラカウンセラー(1級FP技能士、CDA)<br>& 経験者ピアサポーター2名 |
| 1月 見学                         | 家族以外の人とのつながり(家族会・居場所の大切さ)<br>楽の会リーラ「カフェ葵鳥」(巣鴨)、<br>新宿区「フリースペースセッション」(高田馬場)など |                                                                       |
| 2月 研修                         | これからの生き方・これからの働き方<br>楽の会リーラ「カフェ葵鳥」(巣鴨)、<br>新宿区「フリースペースセッション」(高田馬場)など         |                                                                       |
| 1月~3月 見学・研修                   | ひきこもりサポーターとしての今後を考える<br>就労支援施設(都内区部)、新宿区「フリースペースセッション」(高田馬場)など               |                                                                       |



申込開始：令和8(2026)年 7月15日(水)

申込締切：令和8(2026)年 8月24日(月) 午後5時まで  
(申込多数の場合、締切日前に申込を終了する場合がございます。)

### 【スマートフォンで申し込む】

右記二次元コードから申込フォームへアクセスしてください。



### 【パソコンで申し込む】

楽の会リーラのウェブサイト内に「ひきこもりサポーター養成講座(新宿区)」というページがあります。ページ内に、申込フォームへのリンクを設けております。

#### 〈申込に関する問い合わせ先〉

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/

