

令和8年度 新宿区主催

ひ	き	こ	も	り	家	族	会
ひとりで抱え込まないで。 一緒に考え、つなげる時間を。				の	お	知	ら
				せ			

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。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話をしたり、情報交換をおこなう「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。

参加無料

フリートークセッション
テーマ別セッション
どちらも無料です。

10月
10日(土)

講演会

11月
14日(土)

懇談会

12月
12日(土)

講演会

／ 月1回開催しています ／

静かで
落ち着いた
雰囲気の
会場です。



時間

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)



JRの「戸山口」から徒歩8～10分



対象

・
定員

【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

【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

詳しくは裏面へ♪

お申し込みは、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。

楽の会リーラ事務局 メール:info@rakukai.com 電話:03-5944-5730

◆ 電話受付は、毎週水曜日・金曜日の午後1時～午後5時。

◆ 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。



メール

テーマ別セッション(講演会)

10/10

テーマ「ウエルビーイングを求めて～あなたの体は悲鳴をあげていませんか？」

講師 渡邊弘美 (医師、下高井戸駅前クリニックみみはなのどプラス 副院長)



東京女子医科大学医学部卒業。医学博士。神経内科専門医・内科医として診療に携わるほか、大学学部長や病院勤務など幅広い経験を持つ。現在は診療、教育、研究、社会活動を通して、人々の健康とウエルビーイングの向上に取り組んでいる。／本講演では、「ウエルビーイング(心身と社会の健康)」をテーマに、年齢に応じた健康づくりの大切さを考えます。病気の原因や健康との向き合い方を踏まえ、8050問題やひきこもり支援について、体の健康という視点から分かりやすくお話しします。／講演後、質疑応答の時間を設けます。

フリートークセッション(懇談会)

11/14

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けるために「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聞き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。

テーマ別セッション(講演会)

12/12

テーマ「高齢者のためのセカンド・フライト～住まい探し編」

講師 小嶋勝利 (合同会社KoJM&カンパニー代表)



株式会社メドレー業務アドバイザー。介護施設の運営・開発や有料老人ホーム紹介事業に長年携わり、現在は首都圏を中心に介護施設の運営支援を行う。介護・老人ホーム業界の実情を伝える執筆活動も精力的に続け、『日経ヘルスケア』で長期連載中。著書多数。／本講演では、団塊世代の「第2の人生」(セカンド・フライト)を研究テーマとしている講師が、高齢者の住まい探しについてお話しします。／講演後、質疑応答の時間を設けます。

今後の予定

2027年			
1月	9日(土)	フリートークセッション(懇談会)	阿部達明
2月	13日(土)	テーマ別セッション(講演会)「生きる目的は何か」	渡辺晋(弁護士)
3月	13日(土)	フリートークセッション(懇談会)	阿部達明

※「テーマ別セッション」のテーマは仮題です。変更される場合があります。

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)

楽の会リーラ
web

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、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/>

