

令和7年度 新宿区主催

ひきこもり家族会のお知らせ

～7月、9月テーマ別セッション・8月フリートークセッション～

新宿区では令和7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、家族会を開催いたします。同じ悩みをもつご家族同士が情報交換をおこなうことにより、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。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」を令和7(2025)年5月から令和8(2026)年2月までの毎月第二土曜日に、隔月交互開催いたします。「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」についてはご家族のみの参加となります。当日の運営については、楽の会リーラがおこないます。詳しくは下記および裏面をご覧ください。

テーマ別セッション（講演会）

テーマ別セッション ともに
フリートークセッション 無料



テーマ

「ひきこもり支援と
地域づくり」

赤堀久里子 氏

一般社団法人千葉県精神保健福祉士協会理事。特定非営利活動法人リンク理事。社会福祉士・精神保健福祉士。千葉県の法人で、ひきこもり支援をして7年。／8050問題と、2023年度に特定の地域で行われた「ひきこもり実態調査」の結果を踏まえ、地域特性を鑑みた、ひきこもり支援について話をさせていただきます。また、「人と人のつながり、人と地域とのつながり、支援者同士のつながり」を大切にしたい相談支援についても話したいと思います。



テーマ

「どんな世界観・家族観
を持っていますか？」

渡部律子 氏

関西学院大学修士（社会福祉専攻）、ミシガン大学博士課程（ソーシャルワーク・心理学専攻。ストレス対処・ソーシャルサポート、などが研究領域）を終了。2011年日本女子大学人間社会学部社会福祉学科教授。2021年より同大学名誉教授。日米両国で教育と社会福祉実践を経験。ケアマネジャー、医療ソーシャルワーカー、などの現任研修、スーパービジョンなどを実施。／私たちはそれぞれ異なる価値観や生き方を持っています。それらは、困難に直面したときの対応にも影響を与えます。本講演では、普通、自立や依存、親のあり方、成功、といったことの定義などを見つめ直し、自分自身の「取り扱い説明書」を作る第一歩を目指します。演習やエピソード等を通じて、自分の世界観や家族観を理解し、日常生活に役立つ「自分探求」の機会を提供します。



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
（※新宿区在住を問いません）

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時までにお申し込みください。 ※当日会場に直接お越しいただいてもご参加いただけます。

フリートークセッション（懇談会）

テーマ別セッション、フリートーク
セッション、ともに無料です

8/9 (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「フリートークセッション」を開催します。カウンセラーである阿部達明がファシリテーターを、楽の会ピアサポーター（経験者や家族）がスタッフを務めます。ファシリテーターやピアサポーターとの交流の中で、気持ちを打ち明け、「きっかけ」をつくりませんか。【以降の予定日】10月11日、12月13日、令和8年2月14日

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
（※新宿区在住を問いません。「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時までにお申し込みください。 ※当日会場に直接お越しいただいてもご参加いただけます。



【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、ひきこもりなどで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。

【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

J R 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



新宿けやき園



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。



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。）