

2025(令和7)年度 東京都北区

ひきこもり電話相談のご案内

相談無料（相談料はかかりません）

誰かに相談してみませんか。楽の会リーラでは、北区の委託を受けて2023年度より「みんなの居場所」を開催しております。北区委託事業の一環として、今年度も毎月第3日曜の午後1時から午後5時まで、北区の方を対象とした電話相談を行います。ひきこもりや生きづらさを感じている「ご本人」、その「ご家族」、地域でひきこもりの相談・支援に関わっている方など、どなたでもご利用いただけます。当会のカウンセラー、電話相談員、又はピアサポーターが対応いたします。

 **0120-253-283**（フリーダイヤル）

03-5944-5730（フリーダイヤルを使えない場合）

【時間】午後1時～午後5時

【対象】区内在住・在勤・在学のご本人(当事者・経験者)とご家族、
区内で活動する支援者など
(幅広い世代の方にご利用いただいております。)

- ◆ 通話料金が発生する場合は、相談者さまのご負担となります。
- ◆ お一人様30～40分程度でお願いします。個人情報厳守します。

「どう声をかけてあげればよいかわからない」

「部屋から出てこない」

「気持ちの整理が…」など



4月から9月までの開催日



4月20日(日)	7月20日(日)
5月18日(日)	8月17日(日)
6月15日(日)	9月21日(日)

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次元コードからもサイトに行けます→

協力：不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

北区委託事業（当事業は北区の委託を受けて楽の会リーラが行っております。）



