

2025(令和7)年度 10月～3月

みんなの居場所

「みんなの居場所」は、北区において ひきこもり や 生きづらさ を感じる方とそのご家族が、想いを分かち合い、情報を交換し合える場所です。同じ悩みや辛さをもつ仲間と出会い、参加者同士で交流する「居場所」です。スタッフはピアサポーター(経験者や家族など)が行います。無料で利用できる相談コーナーは、各分野の専門家やピアサポーターが担当します。途中入室や途中退室もできます。会場入口で「受付票」を書いていただきますが、ニックネーム(匿名)でも大丈夫です。

日時

毎月 第2日曜日、第3木曜日 午後1時30分～午後4時30分

場所

第2日曜日 → 赤羽会館(東京都北区赤羽南1-13-1)

第3木曜日 → 北とぴあ(東京都北区王子1-11-1)

※開催日・開催場所の詳細は、裏面をご覧ください。

赤羽会館



対象

ひきこもりについてお悩みのご本人、および、そのご家族

申込

事前申込や予約は必要ありません。当日会場までお越しください。

相談

居場所の一角に無料の「相談コーナー」を設けております。

相談コーナーは北区在住・在勤・在学の方に限ります。各回担当相談員の専門分野に関する相談だけでなく、「話を聞いてほしい」などでも大丈夫です。一人で、親子で、夫婦で、相談を受けることができます。各回の相談員については裏面をご覧ください。

定員 → 一開催につき3～4名(組) 相談時間 → 30～40分程度



北とぴあ



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。)

2025年10月～2026年3月の予定

プログラムや相談員は都合により変更になる場合がありますので予めご了承ください。

開催日 開催場所	プログラム	相談員 ()内は相談員の性別です。
10月12日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	アロマテラピー ～香りを知り、私を知る～ → 終了後、フリートークの時間にします。	社会保険労務士 (男性)
10月16日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	パン屋さんが「しごと」について語る → 終了後、フリートークの時間にします。	公認心理師・臨床心理士 (男性)
11月9日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、 フリートークの時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
11月20日(木) 成増駅付近の農地 / 北とぴあ 8階 802会議室A	○ 農業体験(成増駅北口に13時30分集合、活動しやすい 服装で来てください。) / ○ 相談コーナーを利用する方は、 北とぴあの802会議室Aに来てください。	F P・キャリア カウンセラー (男性)
12月14日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	楽器で遊べるクリスマスライブ♪	公認心理師 (女性)
12月18日(木) 北とぴあ 701会議室	社会保険労務士のタロット占いを楽しむ & フリートーク	医師(発達・精神領域) (女性)
2026年1月11日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、 フリートークの時間にします。	社会保険労務士 (男性)
1月15日(木) 北とぴあ 8階 802会議室	(14時頃 802会議室出発) 王子稲荷神社に初詣 → 北とぴあに戻って、フリートークの時間にします。	F P・キャリア カウンセラー (男性)
2月11日(水・祝) 赤羽会館 4階 小ホール	理学療法士さんと一緒に身体をほぐすストレッチング! → 終了後、フリートークの時間にします。	公認心理師・保健師 (男性)
2月19日(木) 北とぴあ 7階 701会議室	太極拳を体験しよう! 初めてやる人もできる! → 終了後、フリートークの時間にします。	精神保健福祉士・社会福祉 士・ピアサポーター (女性)
3月8日(日) 赤羽会館 4階 小ホール	ボードゲームやカードゲームをしつつ、 フリートークの時間にします。	公認心理師 (女性)
3月19日(木) 北とぴあ 8階 802会議室	居笑一席(いしょういっせき) ～小さな落語会～ → 終了後、フリートークの時間にします。	医師(発達・精神領域) (女性)

★★★ 電話相談日のお知らせ ★★★

北区に関わりのある方等を対象とした電話相談日を設けております。相談料は無料で、フリーダイヤル(通話料無料)が使えます。ご本人、ご家族、支援者、どなたでもご利用いただけます。楽の会リーラのカウンセラー、電話相談員、又は、ピアサポーターが対応します。

電話相談 受付時間

午後1時～午後5時

10月19日(日)

1月18日(日)

11月16日(日)

2月15日(日)

12月21日(日)

3月15日(日)

0120-253-283 (フリーダイヤル、通話料は無料)

03-5944-5730 (固定電話) ※どちらの番号もご利用いただけます。