

東京都北区 令和7年度

ひきこもりにお悩みの方を支援する サポーター養成講座

無料

あなたも「サポーター」になりませんか。

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、
元当事者や家族から
経験談を交えて
学ぶことができます。

講義だけでなく、
見学やOJTも行う実践的なプログラムです。



対 象	講座修了後、北区「みんなの居場所」等にサポーターとして参加意思のある方
定 員	5～10名程度（応募者多数の場合は参加をお断りすることがありますので、予めご了承ください）
場 所	北とぴあ（JR王子駅北口より徒歩2分、東京メトロ王子駅直結）
概 要	「講座（2時間）×5回」＋「見学」＋「OJT×2回」 ※日程の詳細は裏面をご覧ください。
申込 開始	令和7年5月9日（金）午後1時
申込 締切	令和7年6月11日（水）午後5時
備 考	申込後、事前説明および簡単な面談を実施予定です。



◆サポーター養成講座受講後の予定◆

ひきこもりでお悩みの方とその家族向けに開催している「北区みんなの居場所」等で、来場者への支援や運営の補助をしていただく予定（登録制）です。

主催：特定非営利活動法人 **楽の会リーラ**

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います。）

日時 会場	テーマ 講師(専門職) & ピアサポーター
7月10日(木) 18時15分~20時15分 北とぴあ807会議室	なぜひきこもっているのか(本人の気持ち?) 公認心理師(楽の会リーラ理事) & 当事者ピアサポーター1名
9月11日(木) 18時15分~20時15分 北とぴあ803会議室	『無条件の肯定的関心』とは(傾聴の重要性) 公認心理師(楽の会リーラ理事) & 当事者ピアサポーター1名
10月9日(木) 18時15分~20時15分 北とぴあ803会議室	本人の思いに寄り添うには(自己理解と自己開示) 公認心理師(臨床心理士) & 家族ピアサポーター1名
11月13日(木) 18時15分~20時15分 北とぴあ803会議室	発達障害ってなに?(精神障害とひきこもり) 医師(発達・精神領域) & 当事者ピアサポーター1名
12月11日(木) 18時15分~20時15分 北とぴあ(会議室未定)	暴言・暴力への理解(地域住民・行政との連携) 楽の会カウンセラー(1級FP技能士、CDA) & 当事者ピアサポーター1名
10月中 見学	家族以外の人とのつながり(家族会・居場所の大切さ) 楽の会リーラのカフェ葵鳥(巣鴨)、北区みんなの居場所など
11月中 OJT	これからの生き方・これからの働き方 楽の会リーラのカフェ葵鳥(巣鴨)、北区みんなの居場所など
12月中 OJT	ひきこもりサポーターとしての今後を考える 就労支援施設、北区みんなの居場所など



申込方法

【スマートフォンから申し込む】
右記二次元コードから申込フォームにアクセスしてください。
(北区役所公式ホームページ内のリンクからもアクセス可能です)



北区申込フォーム

【パソコンで申し込む】
北区役所公式ホームページ内の右上の検索(Q)で「ひきこもり」と検索のうえ、サポーター養成講座の項目から申込フォームにアクセスしてください。

メール申込をご希望の場合は、応募書類(Excel)をダウンロードいただき、必要事項にご記入のうえ下記アドレスへお送りいただくことも可能です。
メールアドレス: info@rakukai.com (楽の会リーラ宛て)

申込期間 5月9日(金)午後1時~6月11日(水)午後5時まで

〈問合せ先〉
北区役所生活福祉課生活支援係: 03-3908-9046
楽の会リーラ事務局(毎週水・金曜の午後1時~5時のみ): 03-5944-5730