

令和8年度 立川市主催

ひきこもりや生きづらさを感じている方向けの

# 当事者会 & 家族会

## 当事者会

珈琲や紅茶を飲みながら、みんなで話しませんか。

巣鴨のカフェ葵鳥の雰囲気を出前し、

「カフェ ひとやすみ」という名前で、

自分のペースで参加できる安心できる居場所を行います。

## 家族会

ひとりで抱え込まず、話せる場所があります。

ひきこもりのことで悩んでいるご家族が、

安心して気持ちを話し合える会です。

スタッフはピアサポーター(経験者・家族)が務めます♪

9月9日  
(水)

家族会

10月21日  
(水)

当事者会  
カフェひとやすみ

11月16日  
(月)

家族会

参加費無料  
申込不要

当日、直接会場にお越しください。



時間

13:30～15:30

\*開催についての詳細は、

裏面をご覧ください。



対象

家族会 : ひきこもりや生きづらさを感じている方のご家族

当事者会 : ひきこもりや生きづらさを感じている方

問い合わせ(運営委託先): 特定非営利活動法人 楽の会リーラ (らくのかいリーラ)

電話番号 03-5944-5730 (事務局の電話受付は毎週水曜、金曜の午後1時～午後5時)

Eメール info@rakukai.com webサイト <https://rakukai.com/>

立川市福祉部地域福祉課 042-523-2111(内線:1477)

| 開催日<br>開催場所                      | プログラム                                                                                                                 | 相談コーナー<br>の相談員             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 9月9日<br>(水)<br>柴崎学習館             | <b>テーマ「親と子のコミュニケーション」</b><br>ファシリテーター：小林 隼（精神保健福祉士・公認心理師）<br>家族同士がつながり、情報交換をし、気持ちを楽にするための会です。テーマについて話したり、「思い」を語り合います。 | 阿部 達明<br>FP・<br>キャリアカウンセラー |
| 10月21日<br>(水)<br>柴崎学習館<br>2階 調理室 | <b>居場所「カフェひとやすみ」</b><br>巣鴨にあるカフェ葵鳥のように珈琲や紅茶を飲みながら、みんなで話をしませんか。話せなくても大丈夫。安心して過ごせる交流の場です。                               | 柴田 建<br>公認心理師・<br>保健師      |
| 11月16日<br>(月)<br>砂川学習館           | <b>テーマ「自分らしい生き方」</b><br>ファシリテーター：柴田 建（公認心理師・保健師）<br>家族同士がつながり、情報交換をし、気持ちを楽にするための会です。テーマについて話したり、「思い」を語り合います。          | 阿部 達明<br>FP・<br>キャリアカウンセラー |

\*プログラムや相談員は都合により変更されることがありますので、予めご了承ください。

#### ～ 開催場所 ～

- **柴崎学習館**（立川市柴崎町 2-15-8）  
JR立川駅南口より徒歩9分 多摩都市モノレール立川南駅より徒歩8分
- **砂川学習館**（立川市砂川町 1-52-7） JR立川駅北口よりバス
  - ① [乗り場] JR立川駅北口バスターミナル1 [行き先] 三ツ藤住宅、イオンモール、武蔵村山市民会館、箱根ヶ崎駅東口  
[停留所] 砂川四番（所要時間約15分・徒歩1分）
  - ② [乗り場] 立川駅北口バスターミナル2 [行き先] 大山団地折返場、東中神駅北口、もくせいの杜循環  
[停留所] 砂川五差路（所要時間約15分・徒歩5分）



#### 相談コーナー



開催にあわせて参加者のための「相談コーナー」を設けます。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」や「少し話したい」なども大丈夫です。相談は夫婦で、親子で、など複数人で受けられます。

【定員】一開催につき2名(組)程度 【相談時間】一人45分程度 【相談料】無料

\*各回相談員については、上記予定表の右列をご覧ください。



#### 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、ひきこもりや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。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。

【日時・場所】 12月16日(水) 14時～ たましんRISURUホール

#### 12月 講演会のお知らせ

【テーマ】 「ライフプラン講座～8050問題の解決に向けて～」

【講師】 阿部 達明（楽の会リーラ副理事長、FP、キャリアカウンセラー）

「お金と住まいと生き方探し」から、解決への道筋は必ず見つかります。本人が安心して生きていくルールづくりを、一緒に手伝っていきましょう。