

特別なことをするのではなく、「理解すること」から始めてみませんか。
地域でできる、小さな支え方・考え方を学ぶ講座です。

ひきこもり サポーター 養成講座 @目黒区

主催:特定非営利活動法人楽の会リーラ
共催:目黒区

参加費
無料

あなたも「サポーター」になりませんか。
受講にあたり、専門的知識や資格は必要ありません。

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、
ひきこもり経験者や家族の話も聞くことができます。

講義形式の講座のほか、見学や研修なども行う実践的なプログラムです。

対象 講座終了後、当事者の方のための「居場所」などでサポーターとして参加する意思のある方

日程 第1回：令和8(2026)年 9月3日(木) 17:45～（詳細は裏面をご確認ください。）

場所 中目黒住区センター 206（旧:第6会議室）
（中目黒2-10-13 中目黒スクエア 2階）

定員 20名程度

概要 「講座(2時間)×5回」+「見学」+「研修」

申込 申込については、裏面をご覧ください。

複数の自治体の協力のもと、
当事業を実施しております。

▶▶▶ 当事業は、中央ろうきん“カナエルチカラ”の助成を受けております。

特定非営利活動法人楽の会リーラ（らくのかいリーラ）

豊島区巢鴨3-16-12 巢鴨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、金曜の午後1時～午後5時）

電話番号 03-5944-5730 Eメール info@rakukai.com

webサイト <https://rakukai.com/>



養成講座の日程

(講師やテーマ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。)

開催日 時間	場所	テーマ 講師(専門職) & ピアサポーター
9月3日(木) 2026年 17:45~19:45	中目黒住区 センター 206	なぜひきこもっているのか(本人の気持ち?) 公認心理師・臨床心理士 & 経験者ピアサポーター2名
10月1日(木) 17:45~19:45	中目黒住区 センター 206	『無条件の肯定的関心』とは(傾聴の重要性) 公認心理師・臨床心理士 & 経験者ピアサポーター2名
11月5日(木) 17:45~19:45	中目黒住区 センター 206	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 & 経験者ピアサポーター2名
12月3日(木) 17:45~19:45	中目黒住区 センター 206	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) & 経験者ピアサポーター2名
1月7日(木) 2027年 17:45~19:45	中目黒住区 センター 206	暴言・暴力への理解(地域住民・行政との連携) 楽の会リーラカウンセラー(1級FP技能士、CDA) & 経験者ピアサポーター2名
1月 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「カフェ葵鳥」(巣鴨)、目黒区「めぐろのいばしょ」(中目黒)など	
2月 研修	これからの生き方・これからの働き方 楽の会リーラ「カフェ葵鳥」(巣鴨)、目黒区「めぐろのいばしょ」(中目黒)など	
1月~3月 見学・研修	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(都内区部)、目黒区「めぐろのいばしょ」(中目黒)など	



申込開始：令和8(2026)年7月15日(水)

申込締切：令和8(2026)年8月20日(木)午後5時まで

(申込多数の場合、締切日前に申込を終了する場合がございます。)

【スマートフォンで申し込む】

右記二次元コードから申込フォームへアクセスしてください。



【パソコンで申し込む】

楽の会リーラのウェブサイト内に「ひきこもりサポーター養成講座(目黒区)」というページを準備しております。その中に、申込フォームへのリンクを設けております。

〈申込に関する問い合わせ先〉

楽の会リーラ 事務局 (事務局の電話受付は毎週水曜、金曜の午後1時~午後5時)

電話番号：03-5944-5730 Eメール：info@rakukai.com

webサイト：https://rakukai.com/

