

令和8年度

東京都北区

ひきこもりにお悩みの方やそのご家族を支援する

サポーター養成講座

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。

参加費
無料

ポーター養成講座

あなたも「サポーター」になりませんか。

令和8(2026)年度も養成講座を行います。

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などでサポーターとして参加意思のある方

定員

10名程度

場所

北とぴあ

概要

「講座(2時間)×5回」+「見学」+「OJT×2回」

申込

申込方法は裏面をご覧ください。締切:令和8年5月22日(金)午後5時

備考

申込後、事前説明および意思確認の面談を実施する予定です。

受講後は、サポーターとして登録していただき、みんなの居場所や家族の集い、地域の集いなどで支援や運営の補助をしていただく予定です。

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。)

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/>

協力:不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

楽の会リーラ web



養成講座の日程

日時	会場	上段:テーマ 下段:講師(専門職)&スタッフ
事前説明および意思確認のための面談: 5月第3週、第4週ごろ(場所:北区役所)		
6月11日(木) 18:15~20:15	北とぴあ 8階 803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
7月9日(木) 18:15~20:15	北とぴあ 8階 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
10月8日(木) 18:15~20:15	北とぴあ 8階 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
11月12日(木) 18:15~20:15	北とぴあ 8階 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
12月10日(木) 18:15~20:15	北とぴあ 8階 803会議室	暴言・暴力への理解(地域住民・行政との連携) 1級FP技能士・キャリアカウンセラー & 当事者ピアサポーター
10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) カフェ葵鳥(巣鴨)、北区みんなの居場所(赤羽会館・北とぴあ)など	
11月 OJT	これからの生き方・これからの働き方 カフェ葵鳥(巣鴨)、北区みんなの居場所(赤羽会館・北とぴあ)など	
12月 見学・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(赤羽会館・北とぴあ)など	



【スマートフォンで申し込む】

右記二次元コードからアクセスしてください。



申込フォーム

【パソコンで申し込む】

北区役所ホームページ内の右上の検索(🔍)から「ひきこもりサポーター」で検索し、サポーター養成講座のページから申込フォームへアクセスしてください。

申込締切: 5月22日(金) 午後5時まで

〈申込に関する問合せ先〉

北区役所 生活福祉課 生活支援係 (03-3908-9046)