特定非営利活動法人Light Ring.



サポートの内容

友人や家族などサポートに悩みを抱える「若者支え手」に向け、以下のようなサポートを実施しています。
・オープンチャット
　支え手同士で悩みや経験を共有できるプラットフォーム、匿名参加が可能
・聴くトモカフェ
　養成講座に合格した聴くトモがあなたの悩みを60分間丁寧にお聞きします
・Light Ring Time
　支え手として同じような悩み・経験を持つ支え手同士が情報交換をするコミュニティ
・ソーシャルサポート力養成講座
　相談を受ける技術を実践的に学ぶことができる講座
・聴くトモ養成講座
　専門家に初期支援力を学び、支え手としての自身の経験を社会に役立てるプログラム

★若ぽた＋で、動画付きの記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★
～誰もが心の支え手になれる～
特定非営利活動法人Light Ring.
https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=7

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / こころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / 家庭・家族・パートナーの悩み / 学校・学業の悩み

対象地域

東京都全域

メッセージ

『あなたが周りの人のために動くこと、それが社会課題の解決につながる』
Light Ring.はそう信じて、”そばに居る大切な人を支えたい方”を支援します。

利用者・相談者の声

「一人で悩んで辛かった時にオープンチャットで皆さんが親身になって相談にのってくださり、温かい言葉をかけてくれて、とても助かりました。おかげで、最近は心穏やかに生活することができています。」

「支え手自身にもセルフケアをして、リフレッシュすることが重要であるということは、自分に無かった観点でした。」

「 自分ひとり、自己流で支えをしていた実感があったので、自分がやっていることが正しかったのか不安でした。労ってくれたり共感してくれる人がいて、素直に嬉しかったです。」

寄せられた悩み

・最近友人の様子がおかしいけど、どう声をかけたらいいか分からない
・相談に乗っているけど、私の回答や支え方が合っているか不安
・友人の相談の内容が重すぎて、聞くのが辛くなってきてしまった
・「誰にも言わないで」って言われるけど、大人に相談した方がいい気がする

対象年齢

39歳以下

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

家族向けサポートの概要・料金

無料

チャット相談

URL：https://lightring.or.jp/relationship/relationship01/relationship01_04/
受付時間：24時間365日
備考：悩みを受け止める友人・恋人・家族など身近な方のご相談を無料でお受けしています。

24時間受付可能なもの

チャット相談

詳細ページ

https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=361