

中央区講演会

精神科医が教える

ひきこもり対応

の初歩

令和8年 **7/18** (土)

10:00 - 12:00

(開場 9:30 -)



講師 **齋藤 環 氏**

筑波大学名誉教授/(公社)青少年健康センター代表
理事/つくばダイアログハウス院長

1961年、岩手県生まれ。精神科医。ひきこもり支援の第一人者として、本人や家族との対話を大切にした支援に取り組んでいる。著書に『改訂版 社会的ひきこもり』(PHP新書)、『「自傷的自己愛」の精神分析』(角川新書)など多数。

場 所

中央区役所 8階大会議室

定 員

50名 (先着順・要予約)
(中央区/千代田区/文京区/台東区在住の方優先)

講演内容

ひきこもりの背景や気持ちの理解を深めながら、本人との対話のしかたや関わり方のヒントを学びます。

座談会

はじめに15分程度の話提供があり、専門の支援員を交え、ご家族同士で経験や思いを分かち合います。

日 時 7/18(土) 13:00-15:00

場 所 中央区役所 8階大会議室

定 員 15名(先着順・要予約)
(中央区/千代田区/文京区/台東区在住の方優先)

個別相談会

臨床心理士などの専門の相談員と1対1で相談します。

日 時 7/18(土) 13:00-16:00(各組50分程度)

場 所 中央区役所 8階第4・5会議室

定 員 6組(先着順・要予約)
(中央区/千代田区/文京区/台東区在住の方のみ)

申込先 中央区地域福祉課福祉総合相談係

申込方法 Tel 03-6278-8059 または 右記の二次元コードから

申込期間 令和8年6/8(月)から 令和8年7/8(水)まで
締切を過ぎても、定員に空きがある場合はご参加いただけますので、お電話でお問合せください。

費 用 無料



▲参加申込はこちら

会場 アクセス

中央区築地1-1-1 中央区役所8階

- ・中央区コミュニティバス（江戸バス）
（1）「中央区役所」停留所 徒歩0分
- ・東京メトロ
有楽町線 新富町駅 1番出口から徒歩1分
日比谷線 築地駅 3・4番出口から徒歩5分
- ・都営地下鉄
浅草線 東銀座駅 A7出口から徒歩7分

※当日は新富町駅1番出口側の通用口から
区役所内にお入りください。



地図データ ©2026 Google

中央区では

ひきこもりに関するご相談を常時受け付けています

①電話やメール、相談申込フォームからふくしの総合相談窓口の相談予約ができます。

②面談で詳しくお話を伺います。

ご本人・ご家族の不安やご本人に合った社会とのつながり方を一緒に考えましょう。

電話やメール、訪問、オンラインで対応可能です。

③適切な支援機関をご案内します。

◎すぐに解決できなくても、時間をかけてお手伝いします。



▲相談申込はこちら



専門相談・カウンセリング

臨床心理士や公認心理師などのカウンセラーが
専門的な立場から当事者や家族に寄り添いながら
相談を行います。

訪問や電話での相談をすることも可能です。

居場所

当事者同士や支援者とおしゃべりやゲーム、
グループワークなどの交流ができる居場所を
ご案内します。

一度登録してしまえば、予約は不要で
参加は自由です。

見学もできますので、お気軽にお問い合わせ
ください。

※区の委託事業として、(公社)青少年健康センター
茗荷谷クラブ(文京区小日向4-5-8)にて実施し、
利用には利用申請書の提出が必要です。

問い合わせ先・その他

①まずは相談してみたい方は

お近くのふくしの総合相談窓口へご相談ください。

- ・京橋ふくしの総合相談窓口(区役所地下1階)
- ・月島ふくしの総合相談窓口(月島区民センター1階)
- ・日本橋ふくしの総合相談窓口

(日本橋区民センター1階に令和8年7月開設予定)

TEL 03-3546-5303

MAIL jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp

対象:中央区内在住の方

②専門相談・カウンセリング・居場所をご希望の方は
地域福祉課福祉総合相談係へご連絡ください。

TEL 03-6278-8059

MAIL t-fuku_03@city.chuo.lg.jp

対象:中央区内在住の義務教育課程修了後の
ひきこもり当事者又はそのご家族