



ひきこもり講演会

無料

定員80名

ひきこもりと向き合う家族のチカラ

— 焦らず、安心とつながりの種をまく —

ひきこもり状態にあるご本人をどう理解し、家族として向き合えばよいか、悩んでいませんか。長年このテーマに寄り添ってきた福井里江氏をお迎えし、家族とご本人に「安心」と「つながり」を育むためのヒントを学びます。家族自身も元気であることを大事にしながら、ちょっとした工夫を始めるためのチカラを一緒に見つけていきましょう。



講師：福井 里江 氏

臨床心理士、公認心理師。東京学芸大学教授。臨床心理学、精神保健学を専門とし、15年以上にわたってひきこもりの家族支援に取り組む。東京都ひきこもりに係る支援協議会委員、日本臨床心理士会ひきこもり専門委員会委員等。

開催日時 文京区、千代田区、中央区、台東区在住の方優先。

令和8年 **10/25** (日)

午前10時00分～午前12時00分 (開場 9時30分)

個別相談会 同日開催 午後1時～午後3時15分 (先着8組)

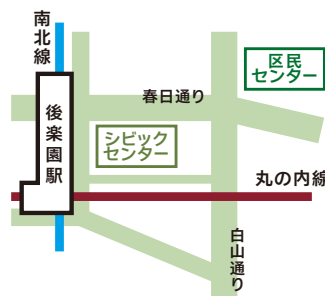
● 個別相談会 | 臨床心理士

定員 6 組 (1 組 45 分程度)

文京区・千代田区・中央区・台東区在住の方

● 個別相談会 | ファイナンシャルプランナー

定員 2 組 (1 組 60 分程度)、文京区在住の方



会場

東京都文京区本郷4-15-14
文京区民センター 3 階 3-A 会議室

申込み (講演会・個別相談会共通)

【申込み先】 文京区ひきこもり支援センター

【申込方法】 ① 電子申請(右の二次元コードを読み取って申請) ② 電話 03(5803)1917

【申込期間】 9月15日(火)～10月19日(月)



茶話会

家族のひきこもりでお困りの方同士の情報交換や、テーマトークを通し、家族の望ましい接し方、サポートの手法などを学びましょう。

※定員20名(申込順) ※対象：文京区・千代田区・中央区・台東区在住の方

開催日時

① 令和8年 **11/14** (土) ② 令和9年 **1/9** (土)

午前10時00分～午前12時00分 (開場 9時30分)

会場

東京都文京区本郷4-15-14
文京区民センター 3 階 3-C

申込先 | 茗荷谷クラブ (03-3941-1613, bunkyo@skc-net.or.jp) **締切** | ①：11月9日(月) / ②：1月4日(月)



ひきこもり相談は TEL: 03(5803)1917

文京区ひきこもり支援センター で検索



居心地の良い場所ってどんなところ? ～経験者からのヒント～

ひきこもりの「居場所」というと、当事者会や支援機関が主催する集まりで人と交流するイメージがあるかもしれませんが、でも、「居場所」は特定の場所や行為をするところに限らない、本来もっと多様なものです。「それぞれに居心地よく過ごせる場所や方法がある」という経験者の声を紹介します。

割田大悟さん

ひきこもり当事者グループ「ひき桜」代表

出典：ウーバーさんのおひとりさま省エネ高年齢ライフ
-8050サバイバルガイド-



当事者の間では、図書館は一人であいらで過ごす居心地が良いと話題になることがあります。個人的には、散歩しながら景色や街並みが微妙に変わっていくのを見たり、商業施設をうろうろしてウィンドウショッピングをしたりしています。いろいろなものを見れる楽しみや、普段行っているところでもちょっとした変化を感じたりして、少しだけ気がまぎれたり居心地の良さになっています。

「STEP」 ひきこもり等自立支援事業もご利用ください

(Support 支援 / Talk 相談 / Experience 経験 / Place 居場所) 【TEL】 03-3941-1613

本人・家族が
相談する

本人が
一歩踏み出す

本人が
社会に踏み出す

本人らしい
次のステップへ

ステージ 1

そうだん

◆ひきこもり相談

- ・ 電話
- ・ 来所
- ・ 訪問
- ・ メール

ステージ 2

いばしょ

◆3つのスペース

- ・ ほっとスペース
- ・ コミュニケーションスペース
- ・ 定着化スペース

◆3つのコミュニティ

- ・ 女子会
- ・ よつば庵
- ・ ゆったりカフェレオン

ステージ 3

つながる

◆社会参加体験活動編

- ・ 中間的就労

◆地域交流活動編

- ・ 地域の祭事
- ・ カフェ

◆社会参加準備編

◆内職活動

ステージ 4

はたらく まなぶ

◆就労・就学

- ・ ジョブコーチ
- ・ フォローアップ面談

本事業は文京区から公益社団法人青少年健康センター「茗荷谷クラブ」に委託して実施しています。

茗荷谷クラブ 【住所】文京区小日向4-5-8 三軒町ビル 306

【利用時間】月～土（祝日除く）午前 10時～午後6時 【HP】 <http://myogadani-club.com/>

