

# 「経験者が語るひきこもり ～就労より自立より大切なこと～」

## 講演内容

日時：令和7年7月26日（土）午後2時～午後4時10分（開場：午後1時30分から）  
場所：座・高円寺（座・高円寺2/地下2階の小劇場） \*チラシ右下に地図があります  
対象：当事者/経験者、ご家族、支援者、その他関心のある方などでも  
その他：参加費無料、手話通訳あり



この度、杉並区ではひきこもり支援推進事業を開始します。事業開始を記念して講師より行政の支援はどうあるべきか、ご自身の経験をふまえてお話ししていただきます。



講師 一般社団法人ひきこもりUX会議 代表理事  
林 恭子（はやし きょうこ）氏

高校2年で不登校、その後30代まで断続的にひきこもる。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間達と出会い少しずつ自分を取り戻す。2012年から、「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。  
著書に『ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと』（ちくま新書）ほか

同日会場にて、ひきこもりに関するパネル展も実施します！（午後1時～午後4時30分まで）

## 応募方法（事前予約制・6月15日（日）より予約受付開始）

- 右の2次元コードからお申し込みください。（定員：256人）

【電話・メールでも予約可能です】

下記の電話番号・メールアドレスまで必要事項を添えてお申し込みください。

- ・電話番号：03-3393-0737
- ・Eメール：SEIKATU-JIRITU@city.suginami.lg.jp

【申込の際の必要事項】

- ①名前（ニックネーム可）
- ②電話番号 or メールアドレス
- ③立場：当事者/経験者、家族、支援者、その他関心のある方
- ④居住地：杉並区内・杉並区外

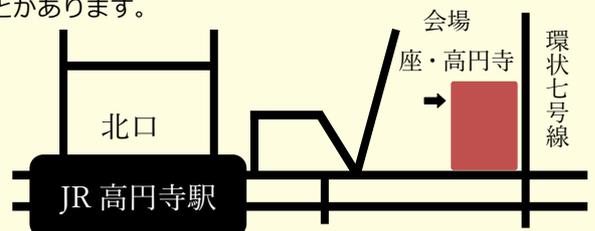
※当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。



主催：杉並区 

後援：杉並区社会福祉協議会

協力：フリーランス杉並家族会、すぎなみの居場所



\* JR中央線「高円寺」駅北口を出て徒歩5分

\* 車・バイクの駐車場はありません。自転車は劇場裏に駐輪場がございますが、数に限りがございますので予めご了承ください。