

# 令和7年度からの取り組み

詳しくはこちら



ぜひ、お気軽にご参加ください。

## 当事者向け

ひきこもり・生きづらさを抱える

### 当事者のための居場所づくり

ひきこもり当事者の方が、自由に安心して過ごせる居場所を開設します。読書会や音楽会、季節に合ったイベントを実施するほか、皆さんと一緒に催しを企画していきます。イベントには参加せずのんびり過ごすこともでき、途中で出入りするのも自由です。

📅 10月からの毎月第3日曜日午後1時30分～4時30分  
 📍 新宿けやき園(百人町4-5-1)



## ご家族向け

ひきこもり・生きづらさを抱える  
 当事者家族のための

### 家族会

ひきこもり当事者の家族が情報交換や日頃の悩みを語り合う会を開催します。

📅 令和8年2月までの毎月第2土曜日午後1時30分～4時30分  
 📍 新宿けやき園(百人町4-5-1)



## どなたでも

### ひきこもり講演会

ひきこもりの実態や背景を知り、誰もが安心して自分らしく生きられる社会を目指して、私たちにできることを一緒に考えます。元ひきこもり当事者による漫オライブ等も行います。

📅 7月5日(土)午後1時30分～4時30分  
 📍 区立産業会館(BIZ新宿、西新宿6-8-2)  
 ※講演内容等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。



## 当事者向け

### ひきこもりUX女子会

ひきこもり状態にあたり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性のため、居住地域にかかわらずに「UX(★)」を持ち寄る集まりを開催します。

当日は、女子会とは別に、男性の方や当事者のご家族・支援者の方等、どなたでも参加できる「つながる待合室」も同時開催します。

日時等詳しくは、同女子会ホームページ(右下二次元コード。📄 <https://uxkaigi.jp/>)・新宿区ホームページ(上二次元コード)をご覧ください。

★UXとは…Unique eXperience(ユニークエクスペリエンス)の略で、ひきこもりや人と関わる困難さ等のさまざまな背景に起因する、「生きづらさ」などの固有の体験のことです。



📍 相談窓口…ひきこもり総合相談窓口(第2分庁舎1階、生活福祉課生活支援係内) ☎(5273)3184  
 ▶ その他の事業…生活福祉課生活支援係(第2分庁舎1階) ☎(5273)4570

ひきこもる理由は本当にさまざまです。  
 大切なのは、自分の人生をどのようにデザインしていくかだと思います。  
 あなたらしい歩みを私たちは応援しています。

ひきこもり総合相談窓口

