

ひきこもり 生きづらさ について考えよう

2026
7/20
月・祝

時間
13:30~
17:00
(開場13:00)

対象

ひきこもりに関心のある方、
ひきこもり当事者・経験者、
ご家族、支援者

申込
不要

参加
無料

2会場で開催します/

豊島区会場（メイン会場）

①としまセンタースクエア
(豊島区南池袋2-45-1)

新宿区会場（中継会場・個別相談）

②戸塚地域センター7階 多目的ホール
(新宿区高田馬場2-18-1)

※新宿区会場では、豊島区会場のライブ中継を行います。

13:35～ 講演



厚生労働省
ひきこもり支援専門官
佐野 茂樹 氏
ひきこもり支援への想い

14:25～ パフォーマンス



『布団の中のアーティスト』
シンガーソングライター
哲生 氏
ギターの弾き語りとはひきこもり
経験談をお届けします。

15:20～ 座談会

「私からみたひきこもり」をテーマに、それぞれの
立場からひきこもりについて語ります。

【パネリスト（予定）】

- ・佐野 茂樹 氏 ※ファシリテーター
- ・哲生 氏
- ・室井 舞花 氏 (一般社団法人ひきこもりUX会議理事)
- ・岡田 秀一 氏 (株式会社ウチらめっちゃ細かいんで)

13:30～17:00 個別相談

※新宿区会場で実施

新宿区ひきこもり総合相談窓口の相談員が
個別相談を行います。(1回30分程度)

※詳しくは、裏面をご覧ください。



主催 新宿区・豊島区

お問い合わせ 新宿区福祉部生活福祉課生活支援係 03-5273-4570 (平日8:30~17:15)
豊島区福祉部くらし・居住支援課事業推進グループ 03-4566-2419 (平日8:30~17:15)



タイムスケジュール

注) 登壇者や内容・時間は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

時間

豊島区会場（メイン会場）
①としまセンタースクエア

新宿区会場（中継会場・個別相談）
②戸塚地域センター 7階 多目的ホール

13:00～	開	場
13:30～	開	会 の 挨 拶
13:35～	講	演 (40分)
14:15～	休	憩 (10分)
14:25～	パ	フ ォ ー マ ン ス (45分)
15:10～	休	憩 (10分)
15:20～	座	談 会 (50分)
16:10～	休	憩 (20分)
16:30～	質	疑 応 答 (20分)
16:50～	閉	会 の 挨 拶
17:00	終	了

((●)) ライブ中継

※新宿区会場では、
豊島区会場の
ライブ中継を行います。

((●)) ライブ中継

((●)) ライブ中継

((●)) ライブ中継

【個別相談】
1回30分程度

対象：
ひきこもり当事者、
ご家族など

※当日空きがあれば、
どなたでも
受付いたします。

※当日に相談を希望され
る方は、7階の受付まで
お越しください。

【個別相談の申込みについて】

新宿区民・豊島区民で個別相談を希望される場合は、優先枠として事前にご予約いただけます。インターネット（Logoフォーム）からお申込みください。

URL：<https://logoform.jp/f/60RH0> ※右の二次元コードからもアクセスできます。

申込期限：7/17（金）午後5時まで

区民優先枠の個別相談の
申込みはこちらから



豊島区会場（メイン会場）

①豊島区役所本庁舎1階
としまセンタースクエア
(豊島区南池袋2-45-1)



新宿区会場（中継会場・個別相談）

②戸塚地域センター
7階 多目的ホール
(新宿区高田馬場2-18-1)

至 新目白通り

