

# ひきこもりでお悩みの方へ

## ～講演会をオンラインで配信します～

ご家族や身近にひきこもりの状態の方がいてお悩みの方向けに、講演会をオンラインで配信します。

ひきこもりは「誰にでも起こりうること」です。ひきこもっている状態をどう考えたらいいのか、ひきこもりのご本人にどう接したらいいのか、ヒントにしていきたいと思います。ぜひご視聴ください。

### 講演内容

## “ひきこもり”をめぐる理解と身近な工夫 ～希望への一歩のために～



### 講師 福井 里江 氏

東京学芸大学教育心理学講座臨床心理学分野教授。専門は臨床心理学、精神保健学。公認心理師、臨床心理士。大学において、心の健康に関わる支援者を養成しながら、約15年にわたって、ひきこもりをめぐる家族支援に取り組んでいる。東京都ひきこもりに係る支援協議会委員、豊島区ひきこもり支援協議会委員、日本臨床心理士会ひきこもり専門委員会委員等。

### 講師からひとことメッセージ

人はだれしも、苦しさのあまり、自分を外の世界から守らざるをえない状況になることがあります。そのご事情は一人ひとりさまざまで、“ひきこもり”というたった一つの言葉でくくれるようなものではありません。こんなとき、どうすればいいのか、どのようにサポートすることができるのか、少しでも何かのヒントにつながるような時間にできればと思います。オンライン形式の講演会ですので、ぜひご都合のよい時間や場所で、ご視聴いただければ幸いです。

### 配信期間

令和6年 9月20日(金) ～ 令和7年 2月28日(金)

### 対象

どなたでもご視聴いただけます。 **申込不要**

### 視聴方法

東京都公式動画チャンネル「東京動画」で動画を配信します。

配信期間中は何度でも、また途中からでもご覧いただけます。パソコンの他、スマートフォンやタブレットでも視聴可能です。視聴方法の詳細は、裏面をご覧ください。

※視聴に係る通信費等は視聴する方のご負担となります。  
※録音・録画・ダウンロード・インターネットへの転載は固くお断りいたします。

東京都ひきこもりに関する講演会

検索



問合せ先

東京都 福祉局 生活福祉部 地域福祉課 生活支援担当  
電話 03-5320-4039 FAX 03-5388-1403

主催

東京都

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています  
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

## 講演プログラム

- ① ひきこもり状態とは
- ② ひきこもり状態からの回復
- ③ 家族が元気であるために

## 視聴方法

01

インターネットから  
「東京動画」にアクセス

東京動画

検索

02

東京動画トップページ  
中央の検索窓で  
「ひきこもり」と検索

ひきこもり



03

講演会を  
視聴  
(約1時間)

04

(動画視聴後)

アンケートのご協力を  
よろしくお願いいたします。

※ 講演動画の説明文に掲載の  
リンクからアクセスください。

## 昨年度ご視聴いただいた方からの声

### 令和5年度講演内容：ひきこもりに向き合うヒントを探る——福祉社会学の視点から

※講演内容及び講師は、毎年度変わります。

- 家族はひきこもり支援の素人であるのに、その素人がひきこもり支援を背負っているために問題が長期化拡大していることは頷けました。(ご家族の方)
- 「ひきこもり」が本人や家族だけの問題ではないことがよく分かった。(ご本人)
- 日常生活の普通の会話ができる関係が大切というのが、本当に心に響きました。(行政機関の職員)
- 社会的な観点と当事者的視点を交えたわかりやすい構成で、とても理解しやすく聴き入りました。(民生委員)

## 東京都のひきこもり相談窓口

東京都ひきこもりサポートネット



電話・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。  
また、ピアサポーター（ひきこもり経験のある元当事者やそのご家族）による  
オンライン相談も実施しています。

### 電話相談

☎ 0120-529-528

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始を除く)

### ピアオンライン相談

実施日：原則として第2木曜日・第4火曜日

事前予約制 電話又はメールにてご連絡ください。

### メール相談

受付時間：ホームページから24時間受付

※原則3営業日以内に返信します。

### 来所相談

事前予約制 電話又はメールにてご連絡ください。

### 訪問相談

区市町村を通じて申込みを受付

詳しくはひきこもりサポートネットのホームページ  
をご覧ください。



東京都

ひきこもり

サポートネット