

オンライン配信も申込受付中！(12月頃配信予定)

ひきこもり経験者の本音のお話を  
聞いてみませんか？

令和6年度 戸田市こころの健康講演会 【市民大学講座】

# ひきこもるこころを ～経験者として伝えたいこと～ 理解する



はやし きょうこ

講師 **林 恭子** / ひきこもりUX会議代表理事

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。

東京都ひきこもりに係る支援協議会委員／厚生労働省「ひきこもり地域支援センター職員等への人材養成研修事業」委員／東久留米市男女平等推進市民会議議員／等。

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）他。

## ● 開催日時

2024年 **10月27日** (日)

13:30～15:30 (受付13:00～)

## ● 会場

**戸田市文化会館 304会議室**

戸田市上戸田4丁目8番1号

詳細は裏面へ ➡

申し込み  
問い合わせ

戸田市福祉保健センター  
健康づくり担当

☎ 048-446-6453

定員

80名 先着順

参加無料

申込方法

電話 または 市ホームページから



※ 申込締切：10月24日

※ 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。

対象

どなたでも

※ 戸田市在住・在勤・在学の方が優先となります。定員を超えた場合には、お断りのご連絡をさせていただくことがあります。

当日の会場周辺では、商工祭の実施が予定されています。  
駐車場には限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

### ◆オンライン配信 申込受付中◆

当日の講義をオンラインでも配信します！（12月頃予定）  
お申込された方には、専用のアドレス等をメールでお送りします。  
ぜひ、お申込みいただきお待ちください！  
お申込みは、こちらのホームページの配信専用申込フォームからどうぞ！



## ！こんな方におすすめ

似たような経験をした人の話を聞いてみたい。

ご近所さんの家族、ひきこもってるみたい。心配だな…

家族がひきこもってるけど、どうしたらいいかわからない。

そもそも「ひきこもり」ってなに？



まずは…

ひきこもり経験者のお話をきいてみることから始めませんか？

当事者/経験者、ご家族、支援者、その他関心のある方どなたでもご参加いただけます。

お気軽にご参加ください。