

令和8年度 瀬戸内市ひきこもり市民講座

経験者が語るひきこもり ～就労より自立より大切なこと～

2026年

10月3日 **土**
Sat

13:30～15:30

(13:00～開場・受付)



講師：林 恭子 さん

一般社団法人ひきこもりUX会議 代表理事

参加
無料

ひきこもりの背景には、言葉にならない思いや苦しさがあります。

「働くこと」や「自立すること」だけをゴールにしない関わり方とは何か。
経験者の語りから、家族として、地域としてできる“選択肢を広げていく支え”について考えてみませんか。

会 場：瀬戸内市総合福祉センター 2階 大会議室

定 員：80名（事前申込制、先着順）

※ 手話通訳・要約筆記あり

対 象：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

申 込：裏面をご参照の上、電話、Fax、メールまたは右記申込フォーム
を利用して**9月30日(水)**までにお申し込みください。

↓申込フォーム



【主催】瀬戸内市 ・ 社会福祉法人 瀬戸内市社会福祉協議会

（瀬戸内市ひきこもりサポートセンターひなた・瀬戸内市生活相談支援センター）

【共催】瀬戸内市地域自立支援協議会

講師紹介



林恭子（はやし・きょうこ）さん

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事

高校2年で不登校、その後30代半ば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「ひきこもり支援にかかる支援ハンドブックの策定に向けた調査研究事業」「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／内閣府「就職氷河期世代支援の推進に向けた全国プラットフォーム」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）、

『「ひきこもり」の30年を振り返る（岩波ブックレット）』（岩波ブックレット）他。

申込方法

電話、Fax、メールまたは申込フォームを利用して、**9月30日(水)**までにお申込みください。

申込日	令和 8年	月	日
ふりがな			
お名前	※ニックネーム可	お住まい	県内（市・郡 町・村） 県外（県・府）
電話番号 またはメール アドレス	※支援者の方のみ		
	ご所属		

※ お名前はニックネーム可です。

※ 参加人数が定員（80名）に達し次第、お申込み受付を終了させていただきます。
（申し込み多数の場合、瀬戸内市内在住の方を優先させていただきます）

※ 個人情報は本講座の運営および必要な連絡のためのみに使用し、その他の目的には使用いたしません。

瀬戸内市総合福祉センター アクセス

- JR赤穂線 邑久駅より徒歩20分
- 瀬戸内市営バス 市民病院バス停より徒歩1分
- ブルーライン 瀬戸内ICより車で5分



お申込み・お問い合わせ先

瀬戸内市社会福祉協議会（瀬戸内市ひきこもりサポートセンター ひなた） ↓申込フォーム

〒701-4246 瀬戸内市邑久町山田庄862-1

Tel:0869-24-8650 Fax:0869-22-1850

Email:hinata@setouchisyakyo.or.jp

