

「ひきこもり」 「生きづらさ」 をテーマにした おはなしサロン

新宿区内の地域センター全10か所で開催する巡回サロン

その気持ち、みんなで話してみませんか

ひきこもりや生きづらさをテーマに、普段感じていることや困っていること等を話し合うサロンです。各回のテーマに沿った講話と参加者同士が語り合えるグループトークを行います。専門の講師やピアサポーター（★元ひきこもり当事者・ご家族・兄弟等）、相談員がサポートしますのでお気軽にご参加ください。

■ 日程 ■

開催日	会場	時間
10月5日（土）	四谷地域センター	●おはなしサロン 13：30～15：45
10月19日（土）	榎町地域センター	
11月2日（土）	牛込笹塚地域センター	●個別相談会 16：00～17：00
11月16日（土）	落合第一地域センター	
11月30日（土）	若松地域センター	※13：00開場
12月7日（土）	落合第二地域センター	
12月21日（土）	大久保地域センター	
2025年1月18日（土）	戸塚地域センター	
2025年2月1日（土）	柏木地域センター	
2025年2月15日（土）	角筈地域センター	

■ 対象 ■

- おはなしサロン(I部・II部)
ひきこもりの方・生きづらさを抱える方、ご家族・支援者ほか。定員各回28名程度
- 個別相談会
新宿区内在住のひきこもりの方・ご家族。各回4組

開催日	会場	内容	各回テーマ	受付開始日
10月5日(土)	四谷地域センター (内藤町87)	●おはなしサロン 13:30~15:45 (I部) シンポジウム 「ひきこもりについて理解する」 (II部) グループトーク・質疑応答 ※新宿区職員、新宿区勤労者・仕事 支援センター職員がグループトーク のサポートをします。 ●個別相談会 16:00~17:00 新宿区ひきこもり総合相談窓口・ 若年者就労支援室「あんだんて」相 談員による個別相談会 (1コマ30分)	多様な生き方・働き方★	9月9日(月)
10月19日(土)	榎町地域センター (早稲田町85)		家族以外の人とかかわる ために	9月17日(火)
11月2日(土)	牛込筆筈地域センター (筆筈町15)		8050問題★	10月7日(月)
11月16日(土)	落合第一地域センター (下落合4-6-7)		不登校とひきこもり★	10月15日(火)
11月30日(土)	若松地域センター (若松町12-6)		多様な生き方・働き方	10月28日(月)
12月7日(土)	落合第二地域センター (中落合4-17-13)		8050問題	11月11日(月)
12月21日(土)	大久保地域センター (大久保2-12-7)		多様な生き方・働き方	11月25日(月)
2025年1月18日(土)	戸塚地域センター (高田馬場2-18-1)		家族以外の人とかかわる ために★	12月16日(月)
2025年2月1日(土)	柏木地域センター (北新宿2-3-7)		8050問題	2025年1月6日(月)
2025年2月15日(土)	角筈地域センター (西新宿4-33-7)	家族以外の人とかかわる ために	2025年1月14日(火)	

●要予約。なお、若干ですが当日席もご用意しております。

★マークは、ピアサポーターもサポートします。

講師紹介

上田 理香 氏

NPO法人楽の会リー
ラ理事、家族支援士
(日本カウンセリ
ング協会認定)、公認
心理師



20代の頃、断続的な親子二重の社会的
ひきこもりを経験。全国の家族会立ち
上げ、取り組みを支援し、ひきこもり
ピアサポーター事業の企画運営にも従
事。ひきこもり当事者や家族へのカウ
ンセリングのほか、居場所事業などに
従事。「東京都ひきこもり支援協議会
委員」「ひきこもり笑顔への一歩」
(東京都発行)責任編集

池上 正樹 氏

ジャーナリスト



通信社などの勤務を経てジャーナリ
ストへ。28年前から「ひきこもり」関
係の取材を続け、数千人の当事者の話
を聞いてきた。自らもきょうだいの立
場。著書に『ルポ「8050問題」～高齢
親子“ひきこもり死”の現場から』(河
出書房新社)ほか多数。岐阜市ひきこ
もり支援連携会議座長、江戸川区ひき
こもり支援協議会副座長を務めている。
ひきこもりをテーマとしたドラマ監修
やメディア出演多数。

阿部 達明 氏

NPO法人KHJ全国ひ
きこもり家族会連合
会 監事、NPO法人
楽の会リーラ副理事
長、1級FP技能士



三井住友銀行(企画部)、公益財団
法人不動産流通推進センター(研究
員)、ちば北総地域若者サポートス
テーション(総括コーディネーター)、
東京都生活再生相談窓口(相談員)を
経て、現在は代表を務める(一社)ラ
イフプランニングリレーションズにて、
生きづらい人たちの居場所&相談室
「オープンハート」を運営。ひきこも
り等の相談支援を行っている。

注) 上記講師紹介は登壇講師です。各回の登壇講師詳細はお問合せください。なお、講師は変更することがあります。あらかじめご了承ください。

参加のルール

安心してお話ができる「おはなしサロン」にするために、皆様へのお願いです。

- 見聞きしたことを口外したり、SNSやインターネットに投稿しない。
- 他の参加者の方の意見の批判・否定をしない。
- 営利目的の活動、政治活動、宗教などの勧誘や宣伝活動はしない。

※ 話したい方が平等に話せるように、時間の分かち合いにご協力ください。聴くだけの参加も可能です。

申込み・問合せ

新宿区ひきこもり総合相談窓口

新宿区新宿五丁目18番21号 新宿区役所第2分庁舎
福祉部 生活福祉課 生活支援係

☎ 03 (5273) 3853 / 03 (5273) 3184 (予約専用ダイヤル)

当日のお問合せ(当日12:00~16:00まで)
(公財)新宿区勤労者・仕事支援センター
☎ 090-8028-9995

新宿区 / (公財) 新宿区勤労者・仕事支援センター

本事業は(公財)新宿区勤労者・仕事支援センターからの委託を受け、NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会が運営します。