



小さな交流会や対話交流セッションに参加の際は、
誰もが気持ちよく参加できるよう、以下のことに留意してください。

- ① 聞いた話は外で話さない、SNS等で発信しない
- ② 相手の話を批判・否定しない
- ③ 誹謗中傷、暴力行為は禁止
- ④ 話す時間を独り占めしない
- ⑤ 聴いているだけでもOK
- ⑥ 営業活動、政治活動、宗教団体などへの勧誘はしない

[参加にあたって]

- 予期せぬ自然災害の発生等によってやむをえず開催を延期または中止する場合があります。
- 本イベントでは新聞・テレビ等の取材を受け入れる場合があります。その際は参加者の方々のプライバシーならびに場の安心・安全に細心の配慮をします。
- 上記の開催中止や取材等については、大阪府青少年支援課ホームページ及びひきこもりUX会議オフィシャルブログにてお知らせします。

※車いすの利用など配慮が必要な場合は開催市の担当課まで事前にお申し出ください。

● 問合せ先 ●

大阪府福祉部子ども家庭局青少年支援課
TEL: 06-6944-9147

講演会



対話交流イベント



① 講演会 [12月17日(水)開催]
大阪市 こころの健康センター
TEL: 06-6922-8520

② 対話交流イベント [2月3日(火)開催]
豊中市 市民協働部くらし支援課
TEL: 06-6858-6870

● 運営団体 ● 一般社団法人ひきこもりUX会議とは

ひきこもり
UX会議



不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らによって発足。当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けるクリエイティブチーム。

✉ info@uxkaigi.jp 🌐 https://uxkaigi.jp/ 📞 @uxkaigi

本事業は、厚生労働省「令和7年度生活困窮者就労準備支援事業費等補助金」及び大阪府「子ども・若者チャレンジ応援自動販売機設置事業寄附金」を活用し、生活困窮者就労準備支援等事業（ひきこもり支援推進事業）及び青少年自立支援事業（居場所づくり事業）として実施しています。

人々が交差し、それぞれの歩みを進めるための
ひきこもりにまつわる合流分岐点

Junction

「ジャンクション」

「ひきこもり」をテーマにした講演会、 対話交流イベントを開催します。

ずっとひきこもっていてどうしたらいいのかわからない、
身近な人が「ひきこもり」で心配だけど、どのように接したら良いのかわからないなど、
「ひきこもり」について正解が見えず悩んでいる人は少なくありません。

今年度も大阪府内で「ひきこもり」をテーマにした講演会と対話交流イベントをそれぞれ開催します。
外からは見えづらい当事者の思いを聞いたり、似たような状況にある人と話をすることで、
ひきこもりの当事者やご家族、支援者それぞれの気持ちに、少しでも変化が訪れるかもしれません。

経験者による講演や参加者同士の交流を通じて、
誰もが安心して生きられる社会づくりのために一緒に考えてみませんか。

講演会

経験者が語る 「ひきこもり」 ～理解と支援、当事者の視点から～ & 小さな交流会

日 時 12/17 13:30-16:30
令和7年 水 [開場 13:00]

会 場 コミ協ひがしなり
区民センター
[大阪市東成区大今里西3-2-17]

参加費 どちらも 無料・申込不要
※当日、直接会場にお越しください

主催 | 大阪府、大阪市、豊中市
運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議

体験談と対話交流イベント

ひきこもり in 豊中

日 時 2/3 13:30-16:30
令和8年 火 [開場 13:00]

会 場 豊中市立千里公民館
[豊中市新千里東町1-2-2(千里コラボ内)]

詳細は中面へ ▶▶

令和7年
12/17水
13:30-15:30

講演会 in 大阪市

講演会 経験者が語る
「ひきこもり」
～理解と支援、当事者の視点から～

不登校、ひきこもりの経験者が、その思いや家族、
望まれる支援のあり方についてお話しします。

外からは見えづらい当事者の思いや、家族や支援者、身近な人ができることや考えてほしい
視点について、不登校やひきこもりの経験者でもある宮武将大さんにお話しいただきます。会の
後半では、司会も加わり会場からの質問にもお答えします。

日時 令和7年12月17日[水] 13:30-15:30 [開場 13:00]

会場 コミ協ひがしなり区民センター 6階 小ホール
(大阪市東成区大今里西3-2-17) [大阪メトロ千日前線・今里筋線「今里駅」から徒歩3分]

参加費 無料・予約不要。当日、直接会場にお越しください。
※途中参加・途中退出ご自由に
※気軽にご参加いただくために予約不要としていますが、会場が定める定員に達し次第、入場を制限する場合があります。
予めご了承ください。

対象者 ひきこもり当事者、ご家族、支援者、関心のある方等、どなたでも

定員 150名



登壇者

宮武 将大

(一般社団法人hito.toco 代表理事)

1985年香川県生まれ。小学6年生の時に不登校になり、そのまま8年間
ひきこもり生活を送る。働くことを通じて社会復帰後、高校、大学に進学。
大学在学中の不登校生徒や障がいのあるひきこもりの方との出会いを
きっかけに一般社団法人hito.tocoを設立し、2018年に就労移行支援
事業所を立ち上げる。「人と、社会を心でつなぐ」を理念に、お互いが「あ
なたがいてよかった」と思える社会の実現を目指して、働くことに障害の
ある方への就労支援、不登校やひきこもり等の方への社会参加に向けた
支援、居場所活動、家族会の開催などに取り組んでいる。



司会進行

林 恭子

(ひきこもりUX会議
共同代表理事)

高校2年で不登校、その後30代まで
断続的にひきこもる。2012年から当事
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行
っている。著書『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。

会場では、講演会終了後に交流会を開催します。ひきこもり当事者や経験者はもちろん、
ご家族や支援者、地域の方など、ひきこもりに関心のある方で集ってみませんか。
「こんな状態にあるのは自分だけではないか」「何かできることはないだろうか」と思う
方たち同士でお話する中で、気持ちが軽くなったり、つながりが生まれる時間になれば
と思っています。お気軽にご参加ください。

◎講演会終了後、スタッフから交流会の会場をご案内します。
◎1時間程度を予定しております。
◎途中退出・休憩は自由です。

15:45~16:30 (予定)
講演会后、
「小さな交流会」
を開催します

令和8年
2/3火
13:30-16:30

体験談と対話交流イベント in 豊中

ひきこもり
体験談と対話交流イベント

第一部でひきこもり体験談を聞き、
第二部で対話交流をする二部制のイベントです。

ひきこもりの当事者同士、ご家族同士、支援関係者同士がまずはリラックスして出会い、自分
の思いを話してみたり、ほかの人の話を聞いたりして対話や交流をするイベントを開催します。

日時 令和8年2月3日[火] 13:30-16:30 [開場 13:00]

会場 豊中市立千里公民館 2階 集会場 (豊中市新千里東町1-2-2(千里コラボ内))
[北大阪急行「千里中央駅」から徒歩2分、大阪モノレール「千里中央駅」から徒歩5分]

参加費 無料・予約不要。当日、直接会場にお越しください。
※途中参加・途中退出ご自由に
※気軽にご参加いただくために予約不要としていますが、会場が定める定員に達し次第、入場を制限する場合があります。
予めご了承ください。

タイムテーブル

※写真はイメージです。

第1部	13:30 14:15	オープニング&ひきこもり経験者による体験談 定員 100名 会場 豊中市立千里公民館 2階 集会場(千里コラボ内)	 非 交 流 ス ペ ー ス 会 場 豊中市立千里公民館 3階 視聴覚室(千里コラボ内)
第2部	14:30 16:15	対話交流セッション 小グループに分かれて対話交流を行います。 会場ごとに参加条件・定員が異なるため、 [対象][定員]をご確認のうえ、ご参加ください。 ひきこもり当事者会 対象 ひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 定員 30名 会場 千里保健センター 2階 健康教育室 (千里コラボ内) ひきこもり女子会 対象 女性のひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 定員 30名 会場 千里保健センター 2階 健診室 (千里コラボ内) つながる待合室 対象 ひきこもり状態のご家族がいる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方(当事者の方も参加可) 定員 100名 会場 豊中市立千里公民館 2階 集会場 (千里コラボ内)	
	16:15 16:30	クロージング 定員 100名 会場 豊中市立千里公民館 2階 集会場(千里コラボ内)	

※時間は目安です。当日、内容に変更がある場合があります。 ※第2部は途中休憩を挟みながら行います。休憩時に他会場への移動も可能です。



第1部体験談スピーカー

辰巳 将貴さん

中学から不登校。人生に夢も希望も感じられず、ただぼんやりと時間を過ごしていた
中で『ひきこもり』という言葉と出会う。それ以降『ひきこもり』という言葉に集まる様々
な人達と一緒に「人生しんどいよな」とか言いながら、真っ暗な人生を、真っ暗なままで、
それでも生きてみようとする時間が続く。夏目漱石が好き。