

参加にあたって

- 人数把握のため受付にて、お名前（ニックネーム可）・お住まい（市区町村まで）をお伺いします。
- 運営スタッフとして、準備・開場時間中に男性職員が会場内にいる場合があります。予めご了承ください。イベント開始後、男性職員は女子会の会場から退出します。

対話の ルール

参加された方が安心して語り合える場作りにご協力ください。

- 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 話す時間を独り占めしない
- ④ 聴いているだけでもOK
- ⑤ 営業、政党活動、宗教などへの勧誘はしない

注意事項

※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、前日までにひきこもりUX会議オフィシャルブログ(<http://blog.livedoor.jp/uxkaigi/>)にてお知らせします。

ひきこもり UX会議



一般社団法人ひきこもりUX会議とは

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。2016年6月から開催している「ひきこもりUX女子会」は、2025年5月までに全国各地で200回以上開催し、のべ6,000人以上が参加している。

✉ info@uxkaigi.jp 🌐 <https://uxkaigi.jp/> 📠 @uxkaigi 📘 <https://www.facebook.com/uxkaigi>

問い合わせ先

国立市会場に関して

国立市 福祉総務課 福祉総合相談係

TEL: 042-572-2111 FAX: 042-576-2138

武蔵野市会場に関して

武蔵野市 生活福祉課 生活相談係 福祉総合相談窓口

TEL: 0422-60-1254 FAX: 0422-51-9214

豊島区会場に関して

豊島区 自立支援担当課

TEL: 03-4566-2453 FAX: 03-3981-4303

東大和市会場に関して

東大和市 地域福祉課 福祉総務係

TEL: 042-563-2111 FAX: 042-563-5930

2025年度TOKYO広域連携事業 第1期 2025年5月～2025年7月

@
国立市

@
豊島区

@
武蔵野市

@
東大和市



ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、

さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象に、

当事者会を開催します。

ひきこもり状態にあったり、生きづらさを抱えて「こんな状態にあるのは自分だけではないか」「なんとかきっかけをつかみたい」と思っている女性が集い、ひきこもりの体験談を聞いたり交流をしたりする場です。年齢を区切らず、女性だけで安心して集まり「ひとりではない」と思える場を一緒に作りたいと思っています。

年齢や性別問わず、「ひきこもり」に関心がある方同士で交流する場 ➤ つながる待合室も同時開催！

主催 | 国立市、武蔵野市、東大和市、日野市、昭島市、国分寺市、文京区、豊島区、杉並区、新宿区（広域連携事業）

協力 | （社福）調布市社会福祉協議会、（社福）国立市社会福祉協議会、（社福）清瀬市社会福祉協議会

運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議



ひきこもりUX女子会 全会場共通事項

時 間 14:00-16:30 [開場 13:40] ※開催日は会場毎に異なります

参加費 無料

参加方法 申込不要／途中入退室可

対 象 ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性。年齢不問。

内 容 第 1 部：ひきこもり経験者による「体験談」(40分程度)

第 2 部：当事者・経験者のみの「グループトーク」(1時間30分程度)
テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。

テーマ例…家族関係/メンタルヘルス/自立/夢ややりたいこと/趣味・好きなこと/人間関係/主婦/シングル/年代別トークなど

※途中休憩あり

※各会場が定める定員に達し次第、参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。

※第1部は、女性であれば当事者・経験者ではない方もご参加いただけます。

「つながる待合室」

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」に関心がある方など、その場に集まった方同士で自由に話して交流をする場です。

時 間 15:00-16:30 [受付開始 14:45]

会 場 国立市
国立市公民館 3階 講座室
[定員] 10 名

参加費 無料

参加方法 申込不要／途中入退室可

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能です)

※つながる待合室は性別問わずご参加いただけます。
※各会場が定める定員に達し次第、参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。

豊島区
IKE・Biz としま産業振興プラザ 6階 第3会議室
[定員] 30 名

武蔵野市
武蔵野スイングホール 11階 レインボーサロン
[定員] 40 名

東大和市
桜が丘市民センター 1階 和室
[定員] 30 名

国立市

開催日 2025年 5 月 20 日[火]

会 場 国立市公民館 地下1階ホール
(国立市中1-15-1)
[JR中央線「国立駅」南口より徒歩約5分]

定 員 35 名



豊島区

開催日 2025年 6 月 18 日[水]

IKE・Biz としま産業振興プラザ
6階 多目的ホール
(豊島区西池袋2-37-4)
[JR「池袋駅」西口より徒歩約10分、
メトロポリタン改札より約7分]

定 員 80 名



武蔵野市

開催日 2025年 7 月 6 日[日]

武蔵野スイングホール 10階
スカイルーム (武蔵野市境2-14-1)
[JR中央線「武蔵境駅」北口より徒歩約2分]

定 員 80 名

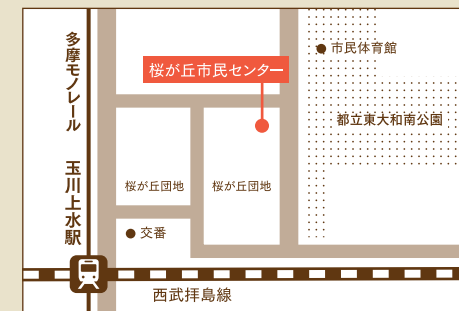


東大和市

開催日 2025年 7 月 17 日[木]

桜が丘市民センター 2階 集会室
(東大和市桜が丘3-44-13)
[西武拝島線、多摩モノレール「玉川上水駅」より
徒歩約7分]

定 員 35 名



一時保育について

一時保育ができる会場もあります。保育が必要かどうかは日程が近づかないと判断ができない、という方もまずはお気軽にご連絡ください。お問い合わせ・お申込の際は「ひきこもりUX女子会一時保育について」とお申し付けください。

国立市

対象日 | 2025年5月20日[火]

対 象 | 6か月以上の未就学児

締 切 | 2025年5月9日[金] ※前日までキャンセル可

申 込 | 要申込・無料

定 員 | 3名(先着)

申込先 | 福祉総務課 福祉総合相談係
☎042-572-2111