

## 参加にあたって

- 人数把握のため、受付にてお住まい(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。
- 感染症などの拡大が生じた場合、政府や自治体・会場から主催者に注意喚起等が行われた際は、会場にて感染対策へのご協力をお願いする場合があります。

### 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・経験者らにより発足。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](mailto:info@uxkaigi.jp) 🌐 <https://uxkaigi.jp/> 📞 @uxkaigi 📺 <https://www.facebook.com/uxkaigi>

### 問い合わせ先

#### 杉並区会場に関して

##### 杉並福祉事務所 生活自立支援担当

TEL:03-3393-0737 FAX:03-5335-7318

#### 国分寺市会場に関して

##### 国分寺市 福祉部生活福祉課 相談支援係

TEL:042-312-8635 FAX:042-325-9026

#### 昭島市会場に関して

##### 昭島市 福祉総務課

TEL:042-544-5111 FAX:042-544-6440

#### 文京区会場に関して

##### 文京区 生活福祉課 自立支援担当

TEL:03-5803-1917 FAX:03-5803-1354

#### 港区会場に関して

##### 港区 保健福祉課 包括的支援推進担当

TEL:03-3578-2334 FAX:03-3578-2398

2026年度TOKYO広域連携事業

第2期 2026年8月～2026年11月

@  
杉並区

@  
文京区

@  
国分寺市

@  
港区

@  
昭島市



## 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、立川市、府中市、文京区、豊島区、杉並区、新宿区、港区(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U×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  | <p>第<b>1</b>部：ひきこもり経験者による「体験談」(40分程度)</p> <p>第<b>2</b>部：当事者・経験者のみの「グループトーク」(1時間30分程度)</p> <p>テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。</p> <p>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／働くこと／人間関係／主婦／シングル／年代別トークなど</p> |

※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]

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。

会 場

杉並区

セシオン杉並 3階 第6・7集会室

[定員]25名

文京区

文京区民センター 3階 3-C会議室

[定員]40名

国分寺市

cocobunji プラザ リオンホールB

[定員]80名

港区

品川シーズンテラス カンファレンスA

[定員]20名

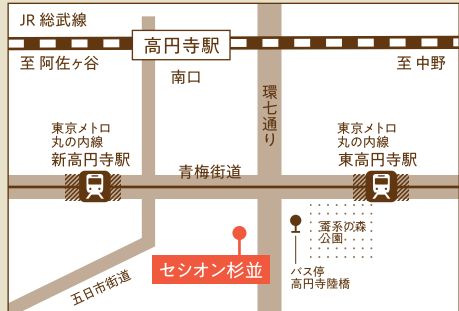
昭島市

アキシマエンスィス 校舎棟2階 201会議室

[定員]40名

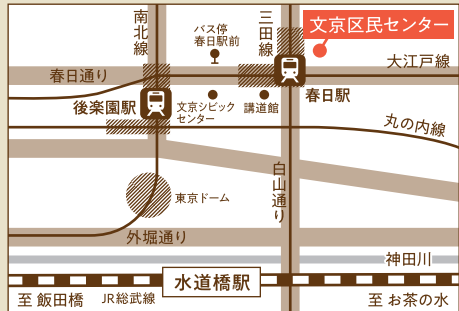
### 杉並区

| 開催日 | 2026年 8月 19日〔水〕                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 会 場 | セシオン杉並 3階<br>第8・9・10集会室 (杉並区梅里1-22-32)<br>〔東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」より徒歩5分、<br>「新高円寺駅」より徒歩7分〕 |
| 定 員 | 80名                                                                                  |



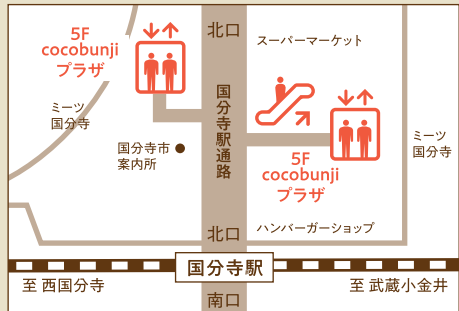
### 文京区

| 開催日 | 2026年 9月 10日〔木〕                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会 場 | 文京区民センター 3階 3-A会議室<br>(文京区本郷4-15-14)<br>〔都営三田線・大江戸線「春日駅」A2出口より徒歩約2分<br>東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」4b出口より徒歩約5分<br>東京メトロ南北線「後楽園駅」6番出口より徒歩約5分<br>JR総武線「水道橋駅」東口より徒歩約15分〕 |
| 定 員 | 80名                                                                                                                                                      |



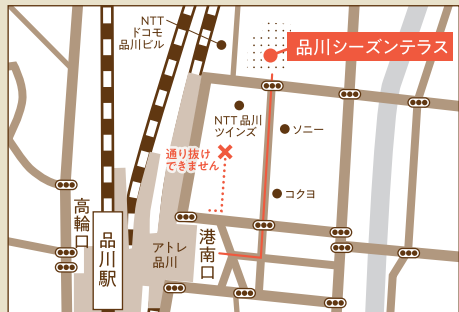
### 国分寺市

| 開催日 | 2026年 10月 8日〔木〕                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 会 場 | cocobunji プラザ リオンホールA<br>(国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階)<br>〔JR中央線・西武国分寺線「国分寺駅」北口直結〕 |
| 定 員 | 80名                                                                                  |



### 港区

| 開催日 | 2026年 10月 29日〔木〕                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会 場 | 品川シーズンテラス カンファレンスB・C<br>(港区港南1-2-70 品川シーズンテラス3F)<br>〔JR山手線、京浜東北線、東海道線、横須賀線「品川駅」港南口より徒歩約6分<br>京浜急行電鉄「品川駅」高輪口より徒歩約9分〕 |
| 定 員 | 70名                                                                                                                 |



### 昭島市

| 開催日 | 2026年 11月 30日〔月〕                                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 会 場 | アキシマエンスィス 校舎棟2階<br>202～205会議室 (昭島市つつじが丘3-3-15)<br>〔JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩10分<br>JR青梅線「中神駅」北口より徒歩10分〕 |
| 定 員 | 60名                                                                                            |

