

@ 清瀬市

@ 国立市

@ 文京区

@ 豊島区

### 参加にあたって

- マスクの着用は、個人の判断に委ねます。
- 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、男性職員はママ会の会場から退出します。
- 新型コロナウイルスに限らず感染症拡大が生じた場合、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、政治活動、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、2024年4月までに全国各地で270回以上開催し、のべ5,600人以上が参加している。

✉ [info@uxkaigi.jp](mailto:info@uxkaigi.jp) 🌐 <https://uxkaigi.jp/> 📍 @uxkaigi 📘 <https://www.facebook.com/uxkaigi>

### 問い合わせ先

#### 清瀬市会場に関して

清瀬市男女共同参画センター ジェンダー平等推進係

TEL: 042-495-7002 FAX: 042-495-7008

#### 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

#### 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

#### 豊島区会場に関して

豊島区 自立促進担当課

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



子育て中または子育て経験のあるひきこもり等の生きづらさを抱える女性を対象に、当事者会を開催します。

### ひきこもり・生きづらさUXママ会

結婚しても、子どもがいても、漠然とした不安や生きづらさがある、みんなと楽しく過ごせない、そんな思いを抱えることがあります。「子どものため」「家族のため」だけではなく、自分のために、思いを解きほぐす時間が必要なのかもしれません。ゆるやかな場で、集まった人同士でお話ししてみませんか。

主催 | 清瀬市、国立市、武蔵野市、東大和市、日野市、文京区、豊島区(広域連携事業)

協力 | (社福)調布市社会福祉協議会、国立市社会福祉協議会

運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議

# ひきこもり・生きづらさUXママ会 全会場共通事項

**時間** 11:00-13:00 [開場 10:40] ※途中休憩あり  
※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** 子育て中または子育て経験のあるひきこもり等の生きづらさを抱える女性。  
婚姻歴、年齢不問。  
※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。  
※あくまで当事者向け、ひきこもりの子どもを持つ親御さんの参加はご遠慮ください。

**内容** 簡単な自己紹介のあと、小グループに分かれて交流をします。

## こんな方におすすめです

- ずっと生きづらさを抱えている
- 家族以外との関わりがほとんどない
- 人と関わるのが怖い
- ママ友の輪に入れない
- 悩みを誰にも相談できない
- etc...

## これまでの参加者の声 (参加者アンケートより)

共感できる方と出会えて、つらさをわかりあえて嬉しかったです。自分の気持ちを吐き出せて楽になりました。  
—— 30代

悩みが話せる事は有難いです。当事者である事が安心感にしていると感じます。今後も、出来るだけ参加できたいと思います。  
—— 50代

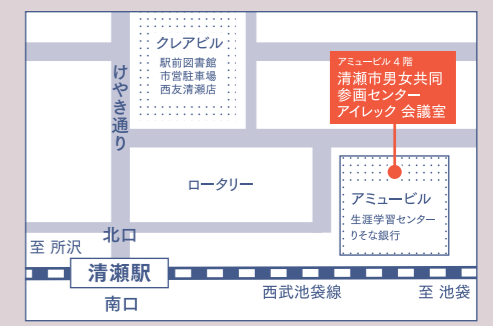
ママにしぼられたのでテーマがまとまっていて話しやすかったです。  
—— 40代

## 一時保育について

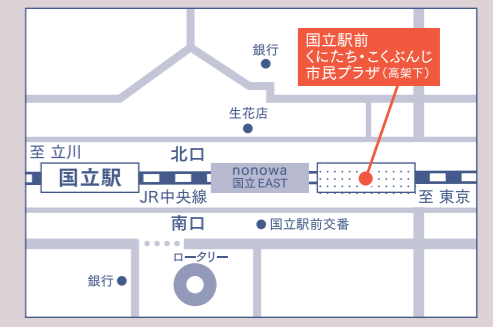
各会場では一時保育があります。保育が必要かどうかは日程が近づかないと判断ができない、という方もまずはお気軽にご連絡ください。お問い合わせ・お申込の際は「ひきこもり・生きづらさUXママ会 一時保育について」とお申し付けください。

**清瀬市**  
**申込** | 要申込・無料  
**対象** | 6か月以上の未就学児  
**定員** | 10名(先着)  
**締切** | 2024年6月27日[木] ※前日17時までキャンセル可

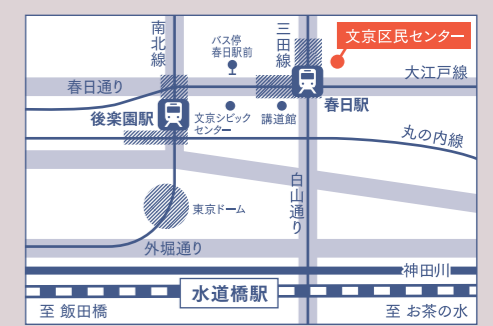
**清瀬市**  
**開催日** 2024年7月9日[火]  
**会場** 清瀬市男女共同参画センター アイレック 会議室  
 (清瀬市元町1-2-11アミュービル4階)  
 [西武池袋線「清瀬駅」北口より徒歩約1分]  
**定員** 20名



**国立市**  
**開催日** 2024年9月4日[水]  
**会場** 国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ オープンスペース  
 ※オープンスペースに仕切りを設置して実施します  
 (国立市北1-14-1)  
 [JR中央線「国立駅」北口より徒歩約1分]  
**定員** 10名



**文京区**  
**開催日** 2024年10月18日[金]  
**会場** 文京区民センター 3階 3-D会議室 (文京区本郷4-15-14)  
 [都営三田線・大江戸線「春日駅」A2出口より徒歩約2分/東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」4b出口より徒歩約5分/東京メトロ南北線「後楽園駅」6番出口より徒歩約5分/JR総武線「水道橋駅」東口より徒歩約15分]  
**定員** 20名



**豊島区**  
**開催日** 2025年1月21日[火]  
**会場** IKE Biz としま産業振興プラザ 6階 第3会議室 (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** 20名



**国立市**  
**申込** | 要申込・無料  
**対象** | 6か月以上の未就学児  
**定員** | 3名(先着)  
**締切** | 2024年8月23日[金] ※前日までキャンセル可

**文京区**  
**申込** | 要申込・無料  
**対象** | 1歳以上の未就学児  
**定員** | 4名(先着)  
**締切** | 2024年10月3日[木] ※前日までキャンセル可

**豊島区**  
**申込** | 要申込・無料  
**対象** | 6か月以上の未就学児  
**定員** | 4名(先着)  
**締切** | 2025年1月7日[火] ※前日までキャンセル可