

# 令和7年度 ひきこもりでお悩みのご家族向け 家族セミナー・個別相談会

★オンライン  
(Zoom)でも  
同時開催★

【家族セミナー】 時間 13:00～15:00 (開場12:30)

【個別相談会】 セミナー終了後、①②の時間で各2組まで  
①15:15～16:15 / ②16:30～17:30

**対象** 都内在住のひきこもりでお悩みのご家族

**定員** 各セミナー15名 (定員になり次第締め切り)

**申込方法** 必要事項(※)を電話またはメール **★事前予約制**

**申込先** 0120-529-528 (月～土 10:00～17:00) / yoyaku@hikikomori-tokyo.jp

**申込締切** 下記記載の締切日当日17:00まで

(※)裏面参照

(注)回によって会場が異なります。お間違えのないようお越してください。



## 家族セミナーの詳細

ひきこもりサポートネットホームページ  
<https://www.hikikomori-tokyo.jp/>



第1回  
足立会場

5月25日(日)

※申込期間 5/7～5/22

ひきこもりの家族構造と社会的自立に必要なこと  
～状況の見立てポイントと自立・訪問支援の必要性～

講師：NPO法人青少年自立援助センター  
理事長 河野久忠

6月1日(日)

※申込期間 5/7～5/29

第2回  
八王子会場

6月28日(土)

※申込期間 5/28～6/26

ひきこもり経験からくる  
自己否定感をときほぐす  
～自己否定感を中心に生きづらさと  
どう付き合えばいいのかを理解する～

講師：NPO法人TDU・零穿大学  
代表 朝倉景樹

第3回  
足立会場

第4回  
八王子会場

7月19日(土)

※申込期間 6/19～7/16

ピアサポートと家族会  
～同じ立場として寄添い、  
分かち合うことの有用性～

講師  
KHJ全国ひきこもり家族会連合会  
ソーシャルワーカー 深谷守貞

8月3日(日)

※申込期間 7/3～7/31

第5回  
足立会場

もう一人を抱えない 家族の不安を  
安心に変える、未来への道しるべ  
～いつまで見守りますか？一人ひとり  
の小さな変化が家族全体の未来を動か  
すヒント～

講師：認定NPO法人育て上げネット  
墓田薫

9月7日(日)

※申込期間 8/7～9/4

第6回  
八王子会場

生きづらくても大丈夫?!  
～リカバリーカレッジ・ポリフォ  
ニーの日々から思うこと～

講師：一般社団法人Polyphony  
代表理事 時田良枝

## 参加申込について

下記項目について、「東京都ひきこもりサポートネット事務局」宛に電話またはメールでお知らせください。

- ①氏名（ふりがな） ②居住地（市区町村名） ③電話番号  
④参加方法（来所もしくはオンライン） ⑤参加希望日（複数可）

個別相談を希望される方は次の項目も併せてお知らせください。

\*個別相談では東京都ひきこもりサポートネットの相談員がご相談に応じます。

- ⑥参加希望日時 ⑦対象者との関係（親、きょうだい、その他）  
⑧対象者の居住地（市区町村名）・年齢・性別

<申込先> TEL: 0120-529-528 (月～土 10:00～17:00)

MAIL: yoyaku@hikikomori-tokyo.jp

<当日の連絡先> TEL: 080-2234-1953 (12:00～15:00)

\*メール受付後、数日中に返信します。オンライン参加の場合はZoomのURL等をお送りします。

\*いただいた個人情報は、当該事業のみに使用します。

## 講師紹介

### ● NPO法人青少年自立援助センター

1977年、東京都福生市に、前身の学習塾「タメ塾」を開設し、1999年に特定非営利活動法人青少年自立援助センターを設立。障害の有無に関わらず、ひきこもり孤立する若者とその家族への支援を主軸に、長年培った家庭訪問（アウトリーチ）型支援のノウハウを生かし、自立に向けた生活・学習・就労支援を都内で展開。

### ● NPO法人TDU・零穿大学 代表 朝倉景樹

TDU・零穿大学はひきこもり等生きづらさを抱えたことがある経験者が自分に合った生き方を模索するNPO法人の大学。生きづらさの経験者のサポートを30年以上フリースクールを経て、オルタナティブ大学で携わってきた。その自己否定を解きほぐす当事者研究、オープンダイアログ的实践は注目が高まってきている。ひきこもり、不登校、オルタナティブ教育などの研究活動でも知られる。フリースクール全国ネットワーク、登校拒否・不登校を考える全国ネットワークの役員も務め、海外のネットワークも豊かである。

### ● KHJ全国ひきこもり家族会連合会 ソーシャルワーカー 深谷守貞

30代で免疫系希少難病を発症するが心身症（精神疾患）と誤診され、向精神薬の過剰投与により幻覚が生じ退職となる。更に自身の生きづらさに囚われて2年以上ひきこもる。KHJ 東東京支部「楽の会リーラ」の居場所参加をきっかけに、社会参画に至った。2014年より「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」本部・ソーシャルワーカーとして、ひきこもり支援に従事。ひきこもり世帯、8050世帯への家族支援・ソーシャルワークを実施。「ひきこもり兄弟姉妹の会」担当。

### ● 講師：認定NPO法人育て上げネット 轟田薫

認定NPO法人育て上げネット執行役員。産業カウンセラー、家族相談士。2010年認定NPO法人育て上げネット入職。かわさき若者サポートステーション所長として、ひきこもり、ニート、若年無業者の就労支援に携わる。若年者就労基礎訓練プログラム「ジョブトレ」を経て、現在は家族支援事業を統括。不登校、ひきこもり、ニートの子どもの悩みを抱える家族の相談に応じている。

### ● 講師：一般社団法人Polyphony 代表理事 時田良枝

一般社団法人Polyphony代表理事。作業療法士として精神科病院に約18年勤務ののち、東久留米市内の障害福祉事業を行うNPO法人にて、グループホーム世話人、相談支援専門員として5年勤務。2018年2月「一般社団法人Polyphony」を設立。同年9月障害者サービスのひとつ生活訓練事業所として「リカバリーカレッジ・ポリフォニー」を開設。

<足立会場>



<八王子会場>



JR・東武線・つくばエクスプレス・日比谷線・千代田線「北千住」駅西口より徒歩8分  
NPO法人 青少年自立援助センター 足立支所  
足立区千住3-6-12 ツオード千住壱番館402

JR「八王子」駅より徒歩5分  
京王線「京王八王子」駅より徒歩3分  
八王子市若者総合相談センター内  
八王子市東町3-10 山善ビル4階