

当事者が語る

「ひきこもり」

当日参加
も受付予定参加無料
予約受付中「小さな交流会」は
どなたでもご参加
いただけます

不登校、ひきこもりの経験者が、
その思いや家族、支援者との関わり方
についてお話しします。

.....

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か、
どんな思いなのか分からないと感じたことはありませんか。

この講演会では、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がお話しします。

「誰もが生きづらい」と言われる現代社会において、
いつでも誰でもひきこもりになる可能性はあります。

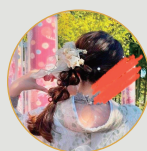
誰もが安心して生きられる社会づくりのために、
一緒に考えてみませんか。

2026年 **1/30** **金**

13:30-16:20 [開場 13:00~]

(講演会 / 小さな交流会)
13:30-15:00 / 15:20-16:20

**東かがわ市交流プラザ
多目的ホール** (東かがわ市湊1806-2)



登壇者 ヒノ (20代女性)

高専での不登校や就職活動でのつまづきに絶望し
2年間ひきこもる。ひきこもり時代にやっていたオン
ラインゲームで「ボーイチャをやりたい、オフ会に参加
したい」という気持ちをきっかけに外に出たいと思
うようになり、香川県内の工場に就職、一人暮らし
を始める。



登壇者 のぶちゃん (40代男性)

心身の不調で、中学2年生の春から家で過ごす。周
りに取り残される焦りから19歳で通信制高校に進
学。成人後も再び家で過ごす、転職をするなど試行
錯誤中。家族や支援者をはじめ、人に関わり、助け
てもらい現在に至る。



登壇者 ささらぎ (30代男性)

学生時代にいじめを経験したことが原因で、高校
卒業後17年間にわたり自宅にひきこもる生活を送
る。34歳の時にひきこもり支援機関やプログラミング
スクールを通じた他者との交流を経て社会との
つながりを得る。



コーディネーター 宮武 将大

一般社団法人 hito.toco 代表理事。小学6年生の
時に不登校になり、そのまま20歳までひきこもり
生活を送る。家族の関わりと働くことがきっかけと
なり社会復帰。2014年から自分の経験を活かし、
支援活動に取り組む。

詳細はウラ面へ▶▶

主催 | 香川県、一般社団法人 hito.toco、ひきこもり支援関係者ネットワーク会議

後援 | さぬき市、東かがわ市、三木町、さぬき市教育委員会、東かがわ市教育委員会、三木町教育委員会、香川県教育委員会

協力 | 高松市、観音寺市、香川県ひきこもりサポーター、NPO 法人ベアレントメンターかがわ、一般社団法人ひきこもりUX会議



本イベントは香川県「令和7年度ひきこもりサポーターを活用した多様な居場所事業」として一般社団法人 hito.toco が受託し企画しています。

講演会

当事者が語る「ひきこもり」

日時

2026年1月30日(金) 13:30-16:20 [開場 13:00~]
(講演会 13:30-15:00 / 小さな交流会 15:20-16:20)

会場

東かがわ市交流プラザ
多目的ホール (東かがわ市湊1806-2)

[JR 讃岐白鳥駅から徒歩10分、白鳥大内ICから車で7分]

※駐車場の台数が限られますので可能な方は乗り合わせ、または公共交通機関をご利用ください。



参加費

無料

定員

100名 (申込先着順となります)

対象

ひきこもり当事者、ご家族、支援者、関心のある方など、どなたでも

申込方法

申込フォームからお申込ください。

申込締切

※定員に達し次第、締切とさせていただきます。

1月25日(日)



<https://forms.gle/KhLENG7h8trGToe49>

問い合わせ先

☎ 087-802-1911
(平日 9:00~17:00)

[メール]

hikisapo@hitotoco.or.jp

講演会后、
「小さな交流会」
を開催します

会場では、講演会終了後に交流会を実施します。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まってみませんか。「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(同施設内の別室)
- ◎ 60分程度を予定していますが、途中退出・休憩は自由です。

本イベントには取材が入る可能性があります

このような取り組みや現状を広く知っていただくため、新聞やテレビ等の取材を受け入れる場合があります。その場合は参加者の方々のプライバシーと安心・安全の維持に最大限配慮します。

ひきこもり支援関係者ネットワーク会議について

行政・民間団体・家族会・ひきこもりサポーター等、複数の立場から構成された、ひきこもりをはじめとする様々な生きづらさを抱える人やその家族が集う“場”を創出することを目的とした会議体です。



[主催]

一般社団法人 hito.toco

hikisapo@hitotoco.or.jp

☎ 087-802-1911 [平日/9:00~17:00]

<https://hitotoco.or.jp/>

2016年に設立。不登校やひきこもり等による生きづらさを抱えた方への支援や、就職を目指す障害のある方への就労支援サービスなど、生きることの選択肢を増やすために人と社会がつながるきっかけをつくる活動を行っています。一人ひとりの生きづらさがある前提で一緒に未来を考えたい。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。