

「新宿区・豊島区共催フォーラム～ひきこもり・生きづらさについて考えよう～」開催報告

日時：令和 8 年 7 月 20 日（月・祝）13:30～17:10

場所：としまセンタースクエア

来場者：66 名（新宿会場 25 名、合計 91 名）

ねらい：ひきこもりや多様な生き方への区民理解を広げる。

両区が合同で開催することにより、来場者へ広く情報提供ができ、
相談者が支援機関の選択をすることができる。

【プログラム】

1. 「ひきこもり支援への思い」についての講演

厚生労働省ひきこもり支援専門官 佐野 茂樹氏にご自身の経験や
ひきこもり支援についてご講演いただいた。

2. パフォーマンス

『布団の中のアーティスト』代表 哲生氏によるひきこもり経験談とギターの
弾き語り。

3. 座談会

・テーマ：私からみたひきこもり

・登壇者：佐野 茂樹氏、哲生氏、一般社団法人ひきこもり UX 会議理事 室井 舞花氏、
株式会社めっちゃ細かいんで 岡田 秀一氏

・内容：

①過去：これまでの中で「少し苦しさを感じていた時期」について

その時、周りとの関わりの中で覚えていることや、印象に残っていること

その中で「少し安心できたこと」や関わりについて

②現在：今の生活の中で「少し過ごしやすと感じる瞬間」

今も大切にしている距離感や、意識していること

人との関わりの中で「安心できる関わり方」

③未来：これから人と関わる中で大切にしていきたいこと

社会について、「こうあってほしい」という理想だけでなく、「こういう関わりや見方があると少し楽になる」と感じる
こと

【感想】

・異なる角度からの話だったが、共通点があってよかった

・研修ではどこか別の世界で起きているような感覚だったため、様々な背景の方の話が聞けて、やっと自分事として受け止
められた気がする

・ひきこもりの理解が進んだ

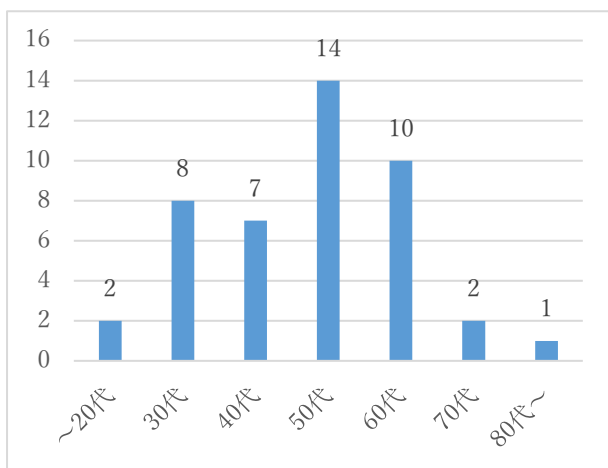
・勇気をもらえた、希望を感じた



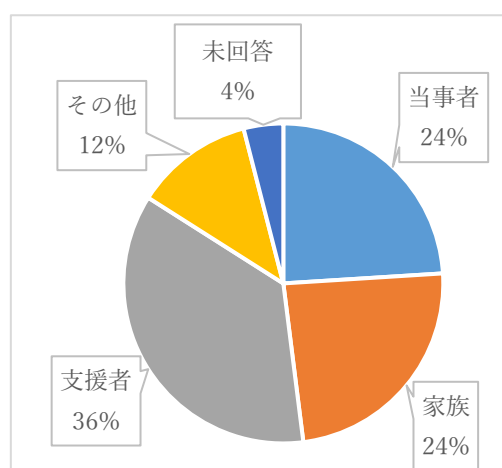
- ・「生きづらさ」という括りで語られたことで、自分にも通ずる思いがあるということを感じられた
- ・歌詞に感動した、心に響いた
- ・他の人のひきこもりの話を聞いて参考になった
- ・ありのままの自分を重視している登壇者の皆さんが素晴らしい
- ・生きづらさを理解するだけでなく、どう解決するか方法を提案してほしい
- ・質疑応答は聞きごたえがあった

【アンケート集計結果（回答 44 件）】

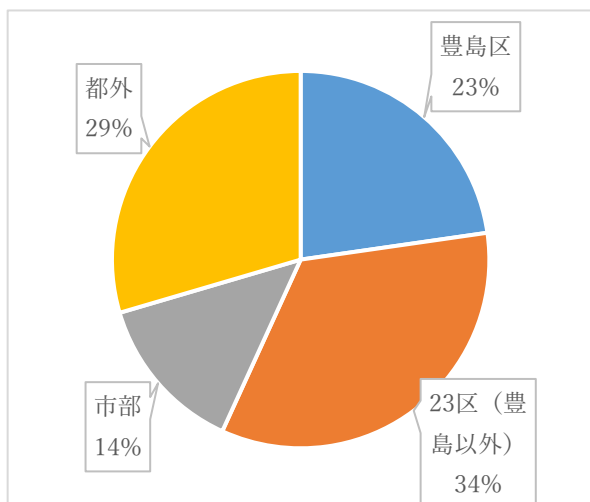
・参加者の年代



・参加者の立場



・住まい



・フォーラムを知ったきっかけ

