東京都

ひきこもりでお悩みの方へ

～講演会をオンラインで配信します～

オンライン配信
令和8年9月末日頃まで

「どうしてこんなことに…」「何をどうすればいいのか分からない」
ひきこもりの方を支える中で、そんな思いを抱えていませんか？
今年度のオンライン講演会では、講師と元ひきこもり当事者２名による座談会を初開催。
実際の体験談から、家族との関係や支援との出会い、回復への道のりを共有します。
精神科医講師からは“今できること”のヒントも紹介。
少しだけ心が軽くなる時間を過ごしてみませんか。

講演内容

ひきこもりと AI セルフケア、そのあとのステップ
《前半》座談会 40 分　《後半》講演会 20 分

講師　益田 裕介 氏

早稲田メンタルクリニック院長

精神保健指定医・精神科専門医・指導医、防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院（復職センター兼務）、埼玉県立精神神経医療センター、薫風会山田病院などを経て、2018年4月に早稲田メンタルクリニックを開業。

開業後、患者さん等からのアドバイスや需要もあり、2019年12月から YouTube チャンネル『精神科医がこころの病気を解説する Ch』を開設。2025年９月現在、登録者数は 68 万人を超える。2022年3月より、患者同士がオンライン上で会話や相談ができるオンライン自助会も開始。

講師からひとことメッセージ

ひきこもりをどう治療していくか？ AI やピアグループも含め、話していきます。

配信期間

令和７年９月25日(木) ～ 令和８年９月 末頃

対　象

どなたでもご視聴いただけます。　申込不要

視聴方法

東京都公式動画チャンネル「東京動画」で動画を配信します。

配信期間中は何度でも、また途中からでもご覧いただけます。
パソコンの他、スマートフォンやタブレットでも視聴可能です。
視聴方法の詳細は、裏面をご覧ください。

※視聴に係る通信費等は視聴する方のご負担となります。
※録音・録画・ダウンロード・インターネットへの転載は固くお断りいたします。

東京都ひきこもりに関する講演会　検索

問合せ先
東京都　福祉局　生活福祉部　地域福祉課　生活支援担当
電話 03-5320-4039　FAX 03-5388-1403

主　催　東京都

R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

講演プログラム

前半：益田先生と元ひきこもり当事者２名による座談会
後半：益田先生による講演会「ひきこもりと AI セルフケア、そのあとのステップ」

視聴方法

01 インターネットから「東京動画」にアクセス

東京動画 検索

02 東京動画トップページ中央の検索窓で「ひきこもり」と検索

ひきこもり

03 講演会を視聴
約１時間
前半：座談会 40 分
ファシリテーター（講師）1名
元ひきこもり当事者2名
後半：講演会 20 分
講師：益田 裕介 氏

04 （動画視聴後）
アンケートのご協力をよろしくお願いします。
※講演動画の説明文に掲載のリンクからアクセスください。

座談会出演者２名からのコメント

現在、元気で過ごしていることが嘘のように当時は長期間、思い悩んでいました。
私が特別な成功事例ということではなく、関わり方や取り組み方次第で誰しも「自分にとって丁度よい生活」を送れると思います。
今回の座談会が視聴者の皆様の励みになれば幸いです。

元ひきこもり当事者：佐藤

当時悩んでいたこと、ひきこもらざるを得なかった理由についてお伝えできればと思います。
ひきこもりで悩んでいるのは、自分だけじゃないって知ってもらえたら嬉しいです。
ゴールは１つじゃない、色々な選択肢の内の１つになれたら嬉しいです。

元ひきこもり当事者：ヒロト

昨年度ご視聴いただいた方からの声

令和６年度講演内容 ：“ひきこもり”をめぐる理解と身近な工夫～希望への一歩のために～
※講演内容及び講師は、毎年度変わります。

- 本人への接し方や今わたしができることなど、知りたかったことの手助けになりました。（ご家族の方）
- 時間がない中や少ない情報の中で思い込みで支援をしてしまう支援者もいる中で、今一度対話をすることの大事さを感じた。（民間支援機関の職員）
- ひきこもりという状態の理解だけでなく、サポートする家族が置かれている状況を理解することの重要性にも気付かされました。（民生委員）

東京都のひきこもり相談窓口

東京都ひきこもりサポートネット

電話・メール・訪問・来所により、ひきこもりについての相談をお受けしています。
また、ピアサポーター（ひきこもり経験のある元当事者やそのご家族）によるオンライン相談も実施しています。

電話相談

☎ 0120-529-528
受付時間：月～土曜日　午前 10 時～午後５時
（祝日・年末年始を除く）

ピアオンライン相談

実施日：第 1,2 水曜日・第 3,4 金曜日
事前予約制　電話又はメールにてご連絡ください。

メール相談

受付時間：ホームページから２４時間受付
※原則３営業日以内に返信します。

来所相談

電話又はメールにてご連絡ください。
事前予約制

訪問相談

区市町村を通じて申込みを受付
詳しくはひきこもりサポートネットのホームページをご覧ください。

東京都 ひきこもりサポートネット