

# ひきこもる ところを理解する

## ひきこもり経験者として 伝えたいこと

当事者  
ご家族・支援者  
関心のある方  
どなたでも  
どうぞ

ひきこもりは、若年の男性が多いと思われがちですが、性別・年齢に関係なくひとりひとり、その背景には様々な要因が絡み合っています。とくに女性のひきこもりは、家事手伝い・主婦・育児といった状況に紛れて「見えないひきこもり」として深刻な状態になってしまうこともあります。

林 恭子さんの経験をとおして「ひきこもる ところ」「女性のひきこもり」についてお話をうかがいます。当事者・家族が安心して共に生きるために何が必要か一緒に考えてみませんか。

**日時** 2026年6月26日(金) 12:30 開場

第1部 13:00～15:00 講演

第2部 15:00～15:30 交流会(自由参加)

**会場** 男女共同参画センター横浜南  
(フォーラム南太田)

**参加費** 500円 定員70名

当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。

### 申し込み

● Googleフォーム



いずれかの方法で  
お申込みください

●  hidamarimor1154i@sky.hi-ho.ne.jp

講座名・氏名(ニックネーム可)・当日連絡のつく  
メールアドレス または 電話番号をご記入ください

●  045-341-3607 電話 受付時間 10:00～16:00

 070-1254-6251 月曜日～木曜日

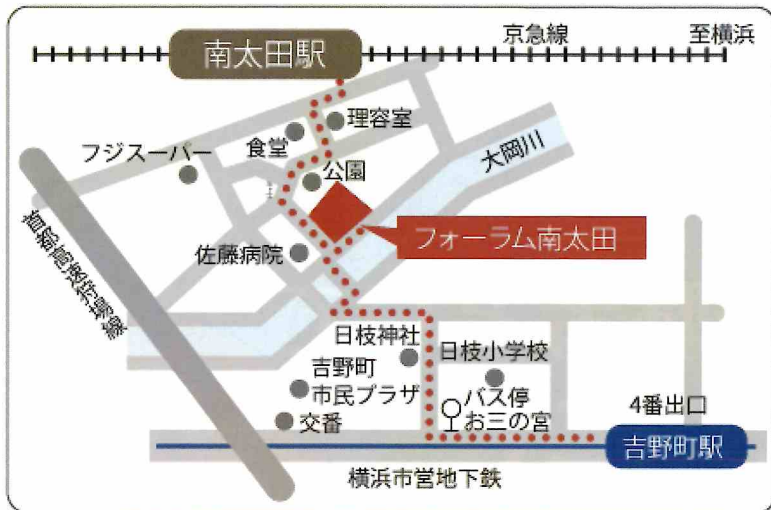
● 保育ご希望の方は裏面をご覧ください



講師 林 恭子氏

(一社)ひきこもりUX会議 代表理事

高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験。信頼できる精神科医や同じような経験をした当事者たちと出会い少しずつ自分を取り戻す。2012年から“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。就職氷河期世代支援の推進に向けた全国プラットフォーム議員/東京都ひきこもりに係る支援協議会委員等。著書に『ひきこもりの真実——就労より自立より大切なこと』(ちくま新書)他。



## 会場へのアクセス

- ・京浜急行線  
南太田駅下車 徒歩3分
- ・横浜市営地下鉄 ブルーライン  
吉野町駅下車 徒歩7分
- ・バス  
「お三の宮」バス停下車 徒歩5分

※駐車場がありませんので  
公共交通機関をご利用ください

## 保育について

有料、4日前までに要予約、先着順  
保育のご利用についての詳細・お申込みは、フォーラム子どもの部屋にご連絡ください  
フォーラム子どもの部屋：045-862-4750  
(9:00~16:30 木曜・日曜・祝日・GWを除く)  
<https://www.women.city.yokohama.jp/m/nursery/>



## ひだまりの森の活動



「あなた」のお話を聴かせていただき、一緒に悩み、考えて歩んできた20年  
これからも「あなた」の話を聴かせてください



あなた自身の孤独感、生きづらさのお話しはもちろん、お子さんのひきこもり、不登校についても お話しできます



- 2006年 法人設立
- 子育て期の相談事業 受託 (横浜市男女共同参画推進協会 2010年3月まで)
- 2010年 自主運営 相談室開設
- 2019年 かながわ子ども子育て支援奨励賞 受賞 (神奈川県)
- 2020年 神奈川地域社会事業賞 受賞 (神奈川新聞・神奈川新聞厚生文化事業団)
- かながわコミュニティカレッジ 講座受託 (2020年~2022年・2024年)
- 2019年~ リスナルケアラー養成講座(自主事業 法人相談員認定講座)定期実施 開始
- 2025年 子育て期の女性のためのひきこもり電話相談 Peace of Mind 開始

ひだまりの森HP

