

参加にあたって

- 人数把握のため受付にて、お名前(ニックネーム可)・お住まい(市区町村まで)をお伺いします。
- 運営スタッフとして、準備・開場時間中に男性職員が会場内にいる場合があります。予めご了承ください。
イベント開始後、男性職員は女子会の会場から退出します。

対話の ルール

参加された方が安心して語り合える場作りにご協力ください。

- ①聞いた話は外で話さない、SNS等で発信しない
- ②相手の話を批判・否定しない
- ③話す時間を独り占めしない
- ④聴いているだけでもOK
- ⑤営業、政党活動、宗教などへの勧誘はしない

注意事項

※予期せぬ自然災害の発生等によってやむをえず開催を延期または中止する場合があります。

※本イベントでは新聞・テレビ等の取材を受け入れる場合があります。その際は参加者の方々のプライバシーならびに場の安心・安全に細心の配慮をします。

※上記の開催中止や取材等については、前日までにひきこもりUX会議オフィシャルブログ(<http://blog.livedoor.jp/uxkaigi/>)にてお知らせします。

ひきこもり UX会議



一般社団法人ひきこもりUX会議とは

不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らによって発足。当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けるクリエイティブチーム。2016年6月から開催している「ひきこもりUX女子会」は、2025年5月までに全国各地で200回以上開催し、のべ6,000名以上が参加している。

✉ info@uxkaigi.jp 📄 <https://uxkaigi.jp/> ☎ [@uxkaigi](https://www.facebook.com/uxkaigi) 📺 <https://www.facebook.com/uxkaigi>

問い合わせ先

昭島市会場に関して

昭島市 福祉総務課

TEL:042-544-5111 FAX:042-544-6440

新宿区会場に関して

福祉部生活福祉課 生活支援係

TEL:03-5273-4570 FAX:03-3209-0278

杉並区会場に関して

杉並福祉事務所 生活自立支援担当

TEL:03-3393-0737 FAX:03-5335-7318

2025年度TOKYO広域連携事業

第3期 2025年11月～2026年1月

@
昭島市

@
新宿区

@
杉並区



ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、

さまざまな生きづらさを抱えている女性を対象に、

当事者会を開催します。

ひきこもり状態にあったり、生きづらさを抱えて「こんな状態にあるのは自分だけではないか」「なんとかきっかけをつかみたい」と思っている女性が集い、ひきこもりの体験談を聞いたり交流をしたりする場です。年齢を区切らず、女性だけで安心して集まり「ひとりではない」と思える場を一緒に作りたいと思っています。

年齢や性別問わず、「ひきこもり」に関心がある方同士で交流する場 ➤ つながる待合室も同時開催！

主催 | 国立市、武蔵野市、東大和市、日野市、昭島市、国分寺市、文京区、豊島区、杉並区、新宿区(広域連携事業)

協力 | (社福)調布市社会福祉協議会、(社福)国立市社会福祉協議会、(社福)清瀬市社会福祉協議会

運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議



ひきこもりUX女子会 全会場共通事項

時 間 14:00-16:30 [開場 13:40] ※開催日は会場毎に異なります

参加費 無料

参加方法 申込不要／途中入退室可

対 象 ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性。年齢不問。

内 容 第1部：ひきこもり経験者による「体験談」(40分程度)

第2部：当事者・経験者のみの「グループトーク」(1時間30分程度)

テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。

テーマ例…家族関係／メンタルヘルス／自立／夢ややりたいこと／趣味・好きなこと／人間関係／主婦／シングル／年代別トークなど

※途中休憩あり

※各会場が定める定員に達し次第、参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。

※第1部は、女性であれば当事者・経験者ではない方もご参加いただけます。

「つながる待合室」

ひきこもり状態のご家族がいる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方など、その場に集まった方同士で自由に話して交流をする場です。

時 間 15:00-16:30 [受付開始 14:45]

参加費 無料

参加方法 申込不要／途中入退室可

対 象 ひきこもり状態のご家族がいる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方(当事者の方も参加可能です)

※つながる待合室は性別問わずご参加いただけます。

※各会場が定める定員に達し次第、参加をお断りする場合があります。予めご了承ください。

会 場 昭島市 アキシマエンスィス 校舎棟2階 201会議室 [定員]40名

新宿区 区産業会館(BIZ新宿) 3階 研修室A [定員]50名

杉並区 セシオン杉並 2階 講座室 [定員]40名

昭島市

開催日 2025年11月16日[日]

会 場 アキシマエンスィス
校舎棟2階
202～205会議室
(昭島市つつじが丘3-3-15)

定 員 60名



[JR 青梅線「昭島駅」北口より徒歩10分
JR 青梅線「中神駅」北口より徒歩10分]

新宿区

開催日 2025年12月18日[木]

会 場 区産業会館(BIZ新宿)
1階 多目的ホール
(新宿区西新宿6-8-2)

定 員 100名



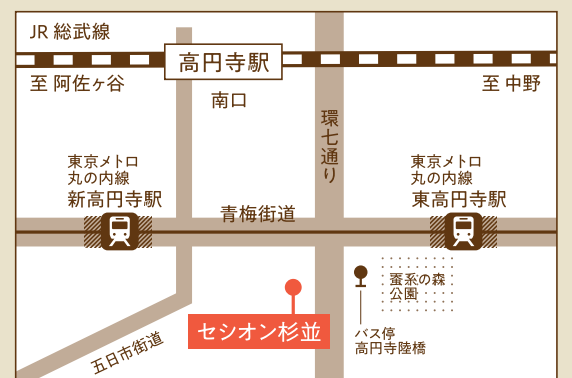
[東京メトロ丸ノ内線「西新宿駅(2番出口)」より徒歩約5分
都営地下鉄大江戸線「都庁前駅(A5番出口)」より徒歩約8分]

杉並区

開催日 2026年1月23日[金]

会 場 セシオン杉並 3階
第8・9・10集会室
(杉並区梅里1-22-32)

定 員 80名



[東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」より徒歩5分、「新高円寺駅」より徒歩7分]