

ひきこもりに関する講演会

10年間のひきこもりからの再出発

10代から約10年のひきこもり状態を経験した当事者が、当時から現在に至るまでの変化の過程と、抱えていた想いをありのままに話します。

令和7年5月31日(土) 10:00~12:00

台東区役所10階会議室(台東区東上野4-5-6) ※定員50名

講師



長期ひきこもり経験者

山添 博之 氏

10代前半から約10年間の重度ひきこもり状態を経験。就労と自立を経て、海外一人旅に挑戦。以後、16ヶ国を歴訪。SNS、YouTube等で国内外に向け発信を行い、2024年からは海外の旅行者に自宅を滞在場所として提供する「カウチサーフィン・プロジェクト」を開始し、異文化交流を実践している。著書「十年ひきこもりから世界へ：漂流の果てに見つけたもの」を執筆後、現在も様々な作品を制作中。

個別相談会(同日開催)

日時 令和7年5月31日(土) 13:00~17:00

場所 台東区役所10階会議室(台東区東上野4-5-6)

内容 臨床心理士と1対1で相談をします。1組55分。定員6組。



茶話会(同日開催)

日時 令和7年5月31日(土) 13:00~14:30

場所 台東区役所10階会議室(台東区東上野4-5-6)

内容 臨床心理士がコーディネートをし、参加者がご自身の経験などを語り、ご家族同士で情報を共有します。定員10名程度。

《お申込・問合せ先》 台東区 区民部 子育て・若者支援課
電話番号 03-5246-1341 (平日 8時30分~17時15分)

※申込方法の詳細は、裏面をご覧ください。

申込方法【5月31日 講演会・個別相談会・茶話会】

■対象(全てのプログラム)

どなたでも(先着順。ただし、連携事業のため、台東区・千代田区・文京区
在住の方優先。)

■参加費無料

■お電話または台東区ホームページからお申込ください。



区HP 二次元コード

申込締切：5月23日(金)

※個別相談会にお申込みの方は、相談日時の決定通知を送付いたします。

※講演会・茶話会にお申込みの方は、当日直接会場にお越しください。

(中止の場合や定員を超えた場合のみ事前にご連絡いたします。)

※締切が過ぎても定員に空きがある場合は、ご参加いただける場合もありますので、
お電話(03-5246-1341)にてお問合せください。

～ひきこもりに関するご相談は常に実施しています～

臨床心理士がひきこもりについて助言、相談を行います。

ご家族の方でもご利用いただけますので、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

受付時間 月～土曜日 10:00～18:00

実施内容 電話相談および訪問・来所相談/居場所利用

※各相談・居場所事業は区が委託する公益社団法人青少年健康センター
茗荷谷クラブが行います。

※居場所利用とは、実施団体の施設にて(野外等での活動あり)、様々な活動や
メンバー同士またはスタッフとの関わりを通じて、人間関係を学んだり、体験を
共有したりします。利用料等、詳細はお問合せください。

対 象 区内在住の中学卒業後から39歳までのひきこもり等の状態にある方とその家族

費 用 電話相談・訪問・来所相談：無料(電話相談13回目以降有料、
訪問・来所相談は合算で16回目
以降有料)

居場所 : 利用開始月を含む3か月間無料。
以降は利用料の半額を補助。



区HP 二次元コード

相談受付 専用ダイヤル 03-3941-1613

または区のホームページから相談受付が出来ます。

※区ホームページは、二次元コードからご確認いただけます。

※専用ダイヤルは、公益社団法人青少年健康センター 茗荷谷クラブに繋がります。