

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、参加者の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。

[illegible]