



2026年度 市民向けオンライン講演会

経験者から学ぶひきこもり

支えあう ための一歩

いつでも・だれにでも・どの年齢からでも起こりうる
“ひきこもり”。その数は全国で146万人にのぼる
とも言われ、特別なことではありません。
“ひきこもり”への理解を深め、当事者やその家族を
孤立させないために何が必要なのか、
一緒に考えてみませんか。

参加料
無料

開講
期間

9月1日(火)～11月30日(月)

内 容

① 入門編

「“ひきこもり”とは？」

② 経験者に聞く

「一歩踏み出したきっかけは？」

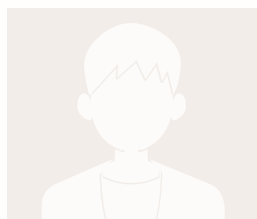
③ 支え合うために

「神戸ひきこもり支援室の取り組み」

ゲスト



船越明子さん
(神戸市看護大学教授・精神看護学)



実際にひきこもりを
経験された方3名

進行



南かおりさん
(ラジオ関西「青春ラジメニア」パーソナリティ)

視聴申し込みは
こちらから



市民向けオンライン講演会を受講された方へ

「ひきこもりサポーター養成講座」の
ご案内をしています

日 時 2026年12月10日(木)13:30～16:30

会 場 神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室

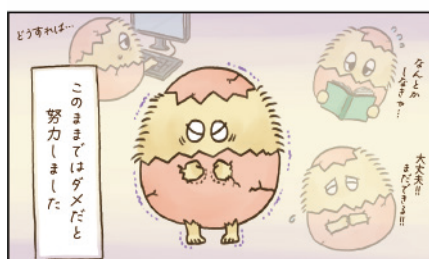
対 象 者 神戸市在住・在勤の方で、本講演会を受講済の方

[主催] 神戸ひきこもり支援室(神戸市福祉局相談支援課)

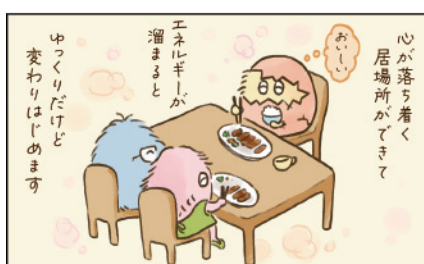
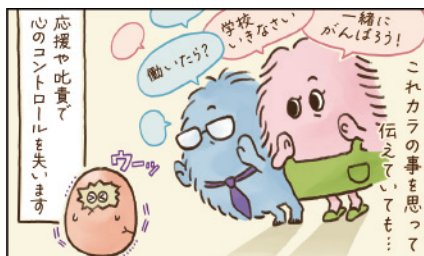
ひきこもりからの回復例

ひきこもりになった理由やその状態は人それぞれに異なります。また、再び社会と関わるまでにかかる時間やプロセスも人それぞれです。ひきこもりからの回復の一例を4コマ漫画でご紹介します。

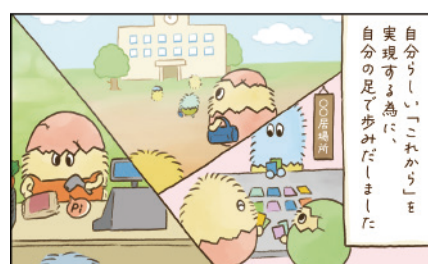
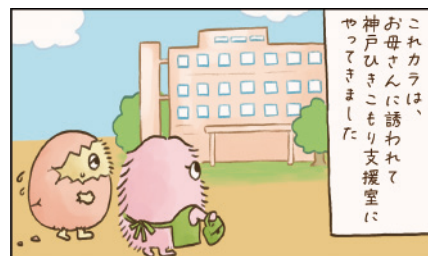
1 力尽きたこれカラ



2 はじめてみよう 家族にできること



3 聞きにいいこう 自分のこれカラ



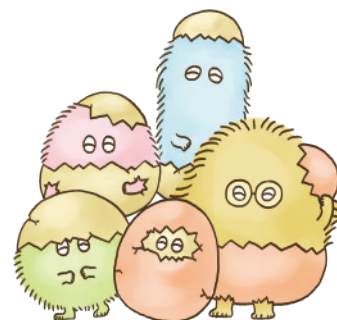
ひきこもりご本人へ

どんなところか見るだけ、
聞くだけでも構いません。
話したい内容がまとまって
いなくても大丈夫です。
何から始めることができるか、
一緒に考えてみませんか。

くわしくはこちら



ひきこもり当事者向け
ホームページを公開中



神戸ひきこもり支援室
イメージキャラクター「これカラ」

神戸ひきこもり支援室

[平日]9:00~17:00(祝日・年末年始を除く)

神戸市中央区橘通3丁目4番1号 総合福祉センター1階

TEL #8900

Mail hikikomori_shien@city.kobe.lg.jp

つながらない場合は
078-361-3521まで

FAX 078-361-2573