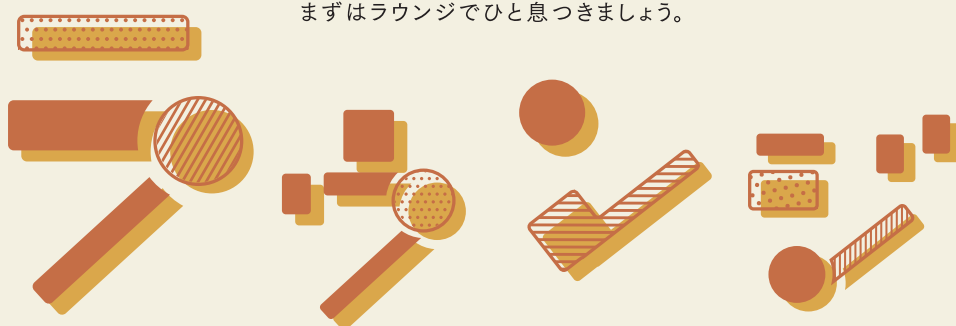


ひきこもりUX

どこかへ飛び立とうとする前には、
まずはラウンジでひと息つきましょう。



in 群馬・安中

2026年
11/12

木



ひきこもり体験談を聞き、
対話交流をするイベントです。

.....
ずっとひきこもっていてどうしたらいいのかわからない、身近な人が「ひきこもり」で心配だけど、どのように接したら良いのかわからないなど、「ひきこもり」について正解が見えず悩んでいる人は少なくありません。とはいえ、むずかしい顔をして向き合うばかりでは、不安や深刻さが際立ってしまったり、ポジティブなイメージやアイデアが浮かびにくいものです。

このイベントでは、「ひきこもり」の当事者同士、ご家族同士、支援者同士が出会い、自分の思いを話してみたり、ほかの人の話を聞いたりして交流をします。外からは見えづらい当事者の思いを聞いたり、似たような状況にある人と話をすることで、気持ちに少しだけ変化が訪れるかもしれません。

体験談と対話交流イベント

日時

2026年11月12日[木] 13:30-16:30 [開場13:10]

会場

松井田文化会館 (安中市松井田町新堀 530)
[JR信越線「西松井田駅」から徒歩約5分、600m]

参加費

無料・予約不要 当日、直接会場にお越しください。

※途中参加・途中退出ご自由に。

※気軽にご参加いただくために予約不要としています。会場が定める定員に達し次第、入場を制限する場合があります。予めご了承ください。

主催 | 安中市
運営 | 一般社団法人ひきこもりUX会議

詳細はウラ面へ▶▶▶

タイムテーブル

※写真はイメージです。

第1部	13:30 14:15	オープニング&ひきこもり経験者による体験談 定員 50名 会場 1階小ホール	非交流スペース 会場 1階和室
14:15 - 14:30		休憩	
第2部	14:30 16:15	対話交流セッション 小グループに分かれて対話交流を行います。 会場ごとに参加条件が異なります。 【対象】をご確認のうえ、ご参加ください。 ひきこもり当事者会 対象 ひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 定員 20名 会場 1階北研修室 ひきこもり女子会 対象 女性のひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 定員 20名 会場 1階南研修室 つながる待合室 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) 定員 50名 会場 1階小ホール	
16:15 16:30		クロージング 定員 50名 会場 1階小ホール	

※時間は目安です。当日、内容に変更がある場合があります。 ※第2部は途中休憩を挟みながら行います。休憩時に他会場への移動も可能です。

第1部体験談スピーカー
としさん

中学校でのいじめ被害をきっかけに、10年のひきこもり状態を経験。動き出してから介護業界で働くが、無理な勤務と、過去の被害を思い出す「いじめ後遺症」により、突発的な退職を繰り返した。ひきこもり関連イベントに参加して、当事者グループの運営や当事者発信に関わるようになる。

こんなことをします

ひきこもりUX当事者会	・	テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。当日テーマを持ち込むことも可能です。
ひきこもりUX女子会	・	テーマ例…親子関係 / 人間関係 / メンタルヘルス / フリートーク / 年代別トークなど
つながる待合室	・	集まった方同士で自由に話す交流の場です。自己紹介の後、情報交換や語り合いの場をつくります。
非交流スペース	・	疲れたり、静かにすごしたいとき、気分が悪くなったりしたときはこちらをご利用ください。 【おねがい】非交流スペースでは私語は原則禁止です。お喋りや誰かに話しかけることはご遠慮ください。

[参加にあたって]

- 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、ひきこもりUX会議オフィシャルブログにてお知らせします。

運営団体



一般社団法人ひきこもりUX会議

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。

✉ info@uxkaigi.jp

🌐 uxkaigi.jp

✉ @uxkaigi

問合せ先

安中市役所 福祉課くらし相談係 TEL: 027-382-1111(内線1194) [月～金 / 8:30～17:15 (土日祝休み)]