



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？」

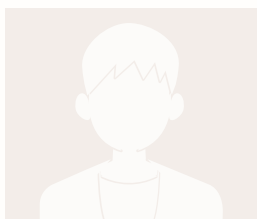
③ 支え合うために

「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

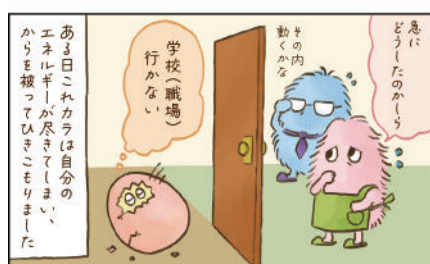
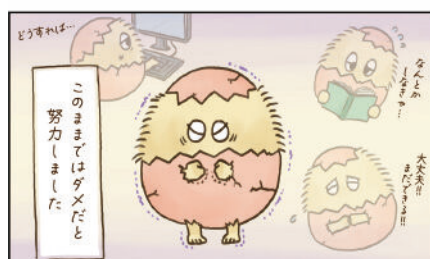
対 象 者 神戸市在住・在勤の方で、本講演会を受講済の方

[主催] 神戸ひきこもり支援室(神戸市福祉局相談支援課)

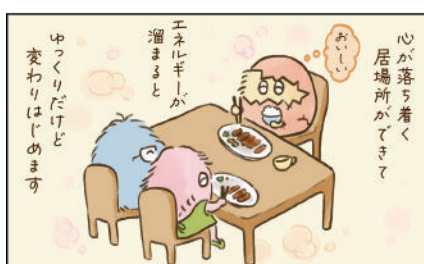
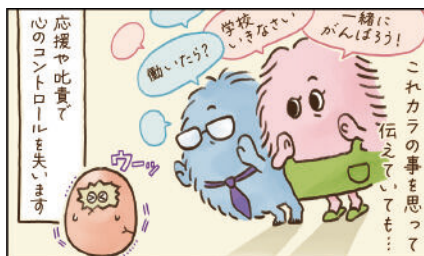
ひきこもりからの回復例

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っています。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。

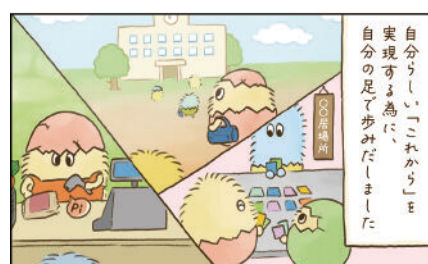
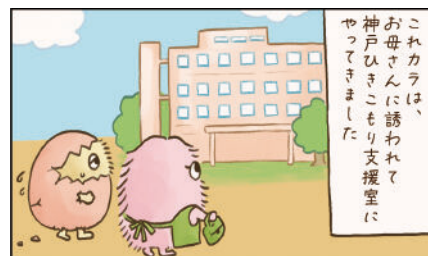
1 力尽きたこれカラ



2 はじめてみよう 家族にできること



3 聞きにいろいろ 自分のこれカラ



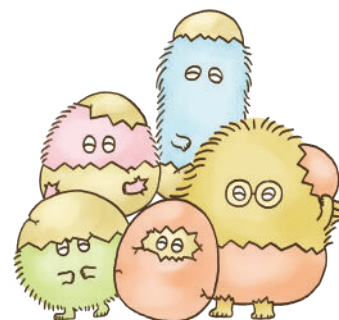
ひきこもりご本人へ

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