

市民大学講座

令和7年度 第1回
戸田市こころの健康講演会

ひきこもり経験者の
本音のお話を
聞いてみませんか？

経験者が語る ひきこもるキモチ ～身近な人にできること～

参加
無料



講師

いしざき もりと
石崎 森人

一般社団法人ひきこもりUX会議 理事

1983年生まれ。幼い時から生きづらさを抱え、24歳から2年半ほどひきこもる。生きづらさやひきこもりを脱した経験を活かし、執筆や講演などを行っている。現在は一般社団法人ひきこもりUX会議理事、ひきこもり当事者/経験者発信メディア「ひきポス」の編集長など幅広く活動中。

日時

2025年8月31日(日)

14:00～16:00 (受付13:30～)

会場

上戸田地域交流センター(あいパル) 3階ホール
戸田市上戸田2丁目21番1号

裏面もご覧ください➡

【申込み・問い合わせ】 戸田市福祉保健センター 健康づくり担当
☎:048-446-6453 FAX:048-446-6284 平日8:30～17:15

定員

60名（先着順）

参加無料

対象

ひきこもり当事者/経験者、ご家族、支援者、
その他関心のある方どなたでも

*戸田市在住・在勤・在学の方が優先となります。定員に達した場合には、お断りのご連絡をさせていただくことがあります。

申込み

電話(048-446-6453)
または 市ホームページから

市ホームページ



*申込締切:8月28日(木)

*ニックネームでのお申込みも可能です。

*当日参加も可能ですが、定員に達した場合は入場をお断りすることがあります。

！こんな方におすすめ

似たような経験をした人の話を
聞いてみたい。

ご近所さんの家族、
ひきこもってるみたい。心配だな…

家族がひきこもってるけど、
どうしたらいいかわからない。

そもそも「ひきこもり」ってなに？



まずは…

ひきこもり経験者のお話をきいてみるこ
とから始めませんか？

当事者/経験者、ご家族、支援者、その他関心のある方
どなたでもご参加いただけます。

お気軽にご参加ください。