



R8年度広報実施予定



講演会

- ・ひきこもりに関する講演会
(オンライン配信)



リーフレット類

- ・ポケット相談メモ
(都民等向け)
- ・事業周知リーフレット
(都民等向け)
- ・ガイドブック
(区市町村等職員向け)
- ・パンフレット
(家族向け)



普及啓発

- ・ターゲットを絞った情報発信・普及啓発
- ・「TOKYOひきこもりステーション」(仮)の周知
- ・ひきこもりに関する意識調査
- ・リスティング広告(年度末まで)



講演会

ひきこもりに関する講演会 (オンライン配信)

益田先生と元ひきこもり当事者
による座談会



その当時の気持ちとか
体験などを伺っていいかなと思っています

(令和7年度の配信動画)

○令和7年度の開催概要

講演テーマ

前半：益田先生と元ひきこもり当事者2名による座談会

後半：益田先生による講演会(ポスター参照)

講師：益田 裕介(早稲田メンタルクリニック院長)

講演時間：60分

配信期間：令和7年9月25日(木)から令和8年9月末頃まで

○令和8年度の実施予定

内容：R7年度と同様に元ひきこもり当事者との座談会形式

公開時期：令和8年9月末頃

ご視聴いただいた方からの声

- ひきこもりの最中は焦りと虚しさがあるが、ひきこもり経験者の話を聞くことで救われた。
- 当事者や家族が辛いと言うのが正直よくわかっていませんでしたが、数ヶ月数年かかり回復した経験を聞いて、理解できました。
- 座談会でのひきこもり経験者のお二人の言葉が支援にかかわる立場からは大変参考になりました。益田先生の講演も大変わかりやすく、勉強させていただきました。

目的

ひきこもりの状態にある当事者、家族等を対象として、ひきこもりに関する理解を深め、当事者・家族の不安や負担を軽減するため、講演会を開催する。

主な対象者

ひきこもりの状態にある当事者、家族、行政機関職員、支援団体職員等

東京都

ひきこもりでお悩みの方へ

～講演会をオンラインで配信します～

「どうしてこんなことに…」[何をどうすればいいのかわからない]
ひきこもりの方を支える中で、そんな思いを抱えていませんか？
今年度のオンライン講演会では、講師と元ひきこもり当事者2名による座談会を初開催。
実際の体験談から、家族との関係や支援との出会い、回復への道のりを共有します。
精神科医講師からは「今できること」のヒントも紹介。
少しでも心が軽くなる時間を過ごしてみませんか。

オンライン配信

令和8年9月末頃まで

講演内容

ひきこもりとAIセルフケア、そのあとのステップ
〈前半〉座談会 40分 〈後半〉講演会 20分



講師 益田 裕介 氏

早稲田メンタルクリニック院長
精神保健指定医・精神科専門医・指導医、防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊中央病院、
自衛隊仙台病院(聴覚センター業務)、埼玉県立精神医療センター、真風会山田
病院などを経て、2018年4月に早稲田メンタルクリニックを開設。
開業後、患者さん等からのアドバイスや関心もあり、2019年12月からYouTube
チャンネル「精神科医がこころの病気を解説するCH」を開設。2025年9月現在、登
録者数は68万人を超える。2022年3月より、患者同士がオンライン上で会話を相談
ができるオンライン自助会も開設。

講師からひとことメッセージ

ひきこもりをどう治療していくか？AIやビデオグループも含め、話していきます。

配信期間

令和7年9月25日(木)～令和8年9月末頃

対象

どなたでもご視聴いただけます。 申込不要

視聴方法

東京都公式動画チャンネル「東京動画」で動画を配信します。

配信期間中は何處でも、また途中からでもご覧いただけます。
パソコンの他、スマートフォンやタブレットでも視聴可能です。
視聴方法の詳細は、裏面をご覧ください。

※視聴に係る通信費等は視聴する方のご負担となります。
※録画・録音・ダウンロード・インターネットへの転載は固くお断りいたします。

東京都ひきこもりに関する講演会

検索

問合せ先

東京都 福祉局 生活福祉課 地域福祉課 生活支援担当
電話 03-5320-4039 FAX 03-5388-1403

主催

東京都

e70

リサイクル選性

リーフレット類



【ポケット相談メモ】

・人目を気にせず手に取れ、適切な情報を入手できることを目的として作成
 ・初年度は配布先を区市町村に限定し、都民の方に御案内。令和8年度は配布先の拡充を図る
 令和7年度 12,000部作成
 令和8年度 52,000部作成【増刷】

【事業周知リーフレット】

・都や区市町村等の相談窓口や民間支援団体の情報を掲載
 ・自治体窓口、支援機関、民生委員の方を通じて配布

【家族向けパンフレット】

・ひきこもり経験のあるご本人やそのご家族が悩みの中から得た学びや気づき、体験談などを掲載
 ・地域家族会や兄弟姉妹の会に関する情報も紹介

【区市町村等職員向けガイドブック】

・ひきこもりに係る支援の基本的考え方や方向性を掲載
 ・附属資料では、「区市町村における支援の実例」を掲載し、各自治体の取組を先行事例として紹介

R8版完成予定：10月

R8版完成予定：8月

R8版完成予定：7月

R8版完成予定：12月

ターゲットを絞った普及啓発・情報発信

(①～③は委託事業者からの提案により実施予定)

①30代・50代、経営・管理職層の男性向け

バナー・動画作成（仕様検討中）

（背景）世論調査でこの層の偏見が強いという結果

（目的）「ひきこもりは甘えではなく、だれにでも起こり得る」というひきこもり状態にある方についての正しい理解を広め、行動変容を促す

（案）
①15秒・30秒の動画
②1分～3分程度の動画
③バナー広告（静止画）



←これまでのデザイン

・令和9年1月頃広報実施予定

③「TOKYOひきこもりステーション」（仮）の周知

・静止画のバナー広告により、イベント実施の周知を検討中

・バナーデザイン、掲載媒体等は業者が提案

・開催時期に合わせた広報を実施
【区部】令和8年9月下旬（予定）
【多摩】令和9年1月下旬（予定）

②当事者の親世代（40代～60代）向け

バナー・動画作成（仕様検討中）

（背景）本人が相談に来ない潜在層へのアプローチには、家族、特に親が支援への重要な接点となるため

（目的）「ひきこもりは特別なことではなく、相談してよい悩みである」ことを伝えるとともに、相談先の東京都ひきこもりサポートネットの周知を行う

（案）
①15秒・30秒の動画
②1分～3分程度の動画
③バナー広告（静止画）

・令和9年1月頃広報実施予定

④リスティング広告（検索連動型広告）

・検索エンジン（Yahoo!・Google等）で特定の言葉（例：ひきこもり 相談）を検索した場合に、東京都ひきこもりサポートネットHPのリンクを検索結果上部に表示する広告手法

・昨年度は1月～2月の、1か月間実施
・今年度は実施期間を年度前半から年度末までに伸ばし、東京都ひきこもりサポートネットの認知度向上を目指す