

# ひきこもりを考える

## 林恭子 講演会



林恭子

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事

何を考えているのかわからない……

これから先どうするんだろう……

ひきこもり当事者やその家族は、先の見えない暗闇の中で  
苦しい毎日を過ごしています。

学生時代から長期にわたるひきこもりを経て、現在は同じ  
悩みを持つ人たちへの支援活動を行っている林恭子さんに、  
ご自身の体験を話していただきます。

ひきこもっても、それで人生は終わりではない。

苦しんだ経験こそが、その後の人生を生きる原動力になる。  
今悩んでいる方、支援活動をしたいと考えている方、どなたでもお越しく下さい。

2019

8.18 (日)

14:00～16:00

開場 13:30

府中市市民活動センター プラッツ  
6階 第3会議室

費用 無料 / 定員 30名

主催:府中市市民活動センター プラッツ

TEL 042-319-9703 / FAX 042-319-9714

MAIL moshikomi@fuchu-platz.jp H.P http://www.fuchu-platz.jp/

〒183-0023 東京都府中市宮町1-100 ル・シーニュ5,6階  
京王線 府中駅南口直結

申込専用フォーム



<http://urx.red/Oawm>







profile

## 林 恭子

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事  
新ひきこもりについて考える会世話人  
ヒッキーネット事務局

「高校2年生で不登校になりました。それまではできるだけよい大学に行って、よい会社へ就職することが当たり前だと思っていたのに、高校を中退することになるなんて。『未来を失った』という絶望感しかありませんでした。ずっと自分を責め続けているので、外が明るくてみんなが活動している昼間には動くことができないのです。日が暮れる頃やっとの思いで外へ出て、アルバイトに行く毎日でした。

20代半ばで、まったく外へ出ることができなくなりました。自分は社会にとって何の役にも立たない人間で、そんな私をみんな責めるだろうと思うと、怖くて他人に会うこともできませんでした。

どん底の毎日の中で命を絶つことも考えましたが、考え続けて思考が停止した時に、生きるほうへほんの少しだけ身体が向いた気がします。私は生きることを選んだんだと、あとからぼんやりと思いました。

あちこちの病院に行き、何人もの医師にかかりましたが、ちょうどその頃に信頼できる精神科医に出会うことができました。そして同じ体験をした人たちが集まる会に参加し、少しずつ自分を取り戻していきました。

今はNPO法人に勤務しながら、ひきこもり当事者に向けたイベント開催や講演などを行っています。誰かのためというよりも自分自身のために、この生きづらい世の中を何とかしたい、その思いで活動を続けています」

### 参加申込

以下の内容を TEL、FAX、メール、または申込専用フォーム (<http://urx.red/Oawm>) にてお申込みください。

ひきこもりを考えるー林恭子講演会ー

氏名 (ふりがな)	
TEL (当日連絡がつく連絡先)	
FAX	
E-mail	

※ご記入頂きました個人情報は、府中市市民活動センタープラッツの事業運営のみに使用致します。