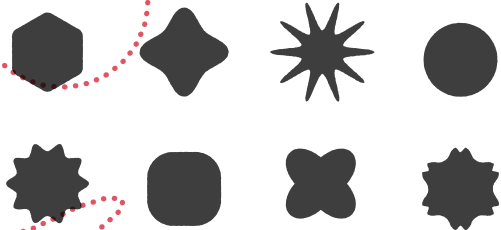


生きづらさや孤独を解放し、  
人生と社会をリデザインする

ひきこもり

UX会議





ABOUT US & OUR VISION

# 生きづらさや孤独を解放し、 人生と社会をリデザインする

ひきこもりUX会議とそのビジョン

---

「ひきこもりUX会議」は、不登校、ひきこもり、発達障がい、セクシュアル・マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げたクリエイティブチームです。

ひきこもりをはじめ、人とかかわる困難さ、居場所のなさ、「ふつう」や「こうあるべき」と違うこと——さまざまな背景に起因する「生きづらさ」。わたしたちはそのすべてを「Unique eXperience(ユニーク・エクスペリエンス=固有の体験)」と捉えています。

生きづらさを通じて、得たもの、失ったもの。それを発信し、誰かと共有し、フラットなつながりをひろげ、しなやかに、おだやかに生き抜いていく方法を提案したい。

他者と共有しあうことでこれまでとはちがった価値を運び、本人や誰かの生き方をポジティブに変えたり、こわばっていた思いや考え方をやさしく氷解させてくれる。個人の「UX」はそんな可能性に満ちています。

既成のシステムになじまない人をお仕着せの「ふつう」へと変えようとするのではなく、「就労」や「自立」へと性急に駆り立てるのではなく、あなたやわたしたちが「ほんとうに大切にしたいかったもの」を見つけたい。

わたしたちは風上から風下への「支援」とは一線を画したさまざまなイベント、調査、制作物やメディアを通じて、「UX=固有の体験」を出会わせ、発信・表現し、一人ひとりが自分の人生を自分でデザインできる社会を目指して活動しています。

ACTION

# わたしたちの活動

生きづらさを抱えた当事者・経験者同士、また家族や支援に携わる人や企業、自治体など、立場や背景を超えて交わることのできる機会をつくります。

## 場をつくる

当事者会から、どんな人でも参加できるものまで、「UX」を持ち寄るさまざまなイベントや集まりを企画します。

## 調査と発信

ひきこもりや生きづらさを抱える当事者向けの実態調査を行います。調査を通じて、まだ可視化されていない当事者の存在や、声を広く発信します。

## 語る

メンバー自身や当事者の「UX＝固有の体験」、有識者の知見、ご家族や支援者の大切な声を文字や言葉にします。



## 2014 ひきこもり UX会議

### ひきこもりUX会議

開催地 東京/表参道 参加人数 320名

「当事者たちによる実用的（リアル）な支援の提案」をコンセプトに、8人の当事者・経験者がプレゼンテーションを行った。



## 2015 Hikikomori Oshare Cafe

### ひきこもり×おしゃれカフェ

開催地 神奈川/横浜 参加人数 のべ80名

※ 男女共同参画センター横浜南の「2015年度公募型男女共同参画事業」として実施



## 2016 Hikikomori UX Festival

### ひきこもりUXフェス

開催地 東京/南蒲田 参加人数 400名

「生存戦略」をメインテーマにしたトークイベント、ブース出展、対話の場所を同一会場にて企画。参加者は当事者、家族、支援者など幅広い立場から集まった。  
※LUSH「チャリティバンク助成事業」として実施



### ひきこもりUX女子会

「女性が安心して集まることのできる場」を目的に、ひきこもり等の生きづらさを抱える女性自認の方を対象に2016年開始。2021年2月までに全国38都市で関連企画含め115回以上開催し、のべ4,100名が参加。



## 2017 ひきこもり UX女子会

### ひきこもりUX女子会 全国キャラバン2017

開催地 北海道、岩手、山形、東京、神奈川、愛知、大阪、京都、香川、福岡

参加者 552名

ひきこもり女子会のニーズの高まりを受けて全国10都市にて実施。ここから各地の支援団体や行政機関との連携の実現や、当事者らによる自主開催が始まった。  
※「日本財団2017年度助成事業」として実施



### ブックレット『シリーズ 私たちの生存戦略「ひきこもり女子会」』発行

場づくりの経験がなくても女子会を立ち上げられるような具体的なノウハウや、参加者の漫画エッセイ、また精神科医の齋藤環氏のロングインタビューも収録。  
※ 男女共同参画センター横浜南の「2017年度公募型男女共同参画事業」として制作

### 女性のひきこもり・生きづらさについての 実態調査2017

実施期間 2017年9月～12月 有効回答 369件

日本で初めての「生きづらさを抱える女性」を対象にした実態調査を行う。ひきこもりUX女子会全国キャラバンと連動することで、女子会という「場」から調査へと当事者のリアルな声を繋げた。  
※「日本財団2017年度助成事業」として実施



## 2018 HIKIKOMORI UX Vol.2

### ひきこもりUXフェス VOL.2

開催地 東京/表参道 参加人数 400名

UX＝固有の体験を集める場として、当事者、家族、支援者、それぞれの「当事者会」を開催。また、実態調査の結果発表を兼ねて行政職員や社会学者、精神科医などが「安心できる居場所」について講演。  
※「日本財団2017年度助成事業」として実施



### ブックレット『シリーズ 私たちの生存戦略「ひきこもり女性たちのUX～実態調査から見えてきたこと～」』発行

調査結果の概要や、精神科医・齋藤環氏らが登壇した「ひきこもりUXフェス VOL.2」の講演録、UX会議理事による書き下ろしエッセイなども掲載。新しいひきこもり支援のかたちや、誰もが生きやすい社会づくりへの提案をした。  
※「日本財団2017年度助成事業」として制作



### ひきこもりUX女子会 全国キャラバン2018

開催地 北海道、宮城、新潟、東京、愛知、兵庫、福岡、沖縄 参加者 312名

前年度のキャラバンの反響を受け、連続開催。2017年に未開催だった地域を含め、全国13都市で実施した。  
※「日本財団2018年度助成事業」として実施



### 'space（スペース）

開催地 東京/表参道 参加者 29名

「はたらく」につながる体験、対話や遊びなどごし方を自分で決めながら、人が集う「場」のあり方そのものや、集う人がみずからを再創造する実験的な場として計3回実施。  
共同企画 | Next Commons Lab

## 2019 HIKIKOMORI U X CAMP

### ひきこもりUX CAMP

開催地 東京/代々木 参加者 40名

「支援」や「場づくり」をリデザインすることをテーマに、当事者・経験者と支援者・家族が半々となる参加者構成で、一泊二日かけ安心できる場づくりや支援についてのワークショップを行った。  
※「日本財団2018年度助成事業」として実施



### ひきこもりUX女子会

開催地 埼玉、東京、岐阜

主催 | 国府町まちづくり協議会、一般社団法人くらしサポート・ウィズ



### ひきこもりUX女子会 全国キャラバン2019

開催地 北海道、宮城、熊本、福岡、富山、東京、愛知、広島 参加者 285名（つながる待合室含む）

ひきこもり状態のご家族がいる方や支援者などが交流できる場として「つながる待合室」を同時開催  
※「日本財団2019年度助成事業」として実施

### ひきこもりUX女子会 in OSAKA 6都市

開催地 大阪/吹田、豊中、枚方、大阪市平野区、能勢町、茨木 大阪府と連携し、府内6自治体でひきこもりUX女子会を実施。「地元だと参加しづらい」という参加者の声から生まれた広域連携モデルとなる。豊中市では「ひきこもり女子会のつくり方講座」も行った。  
主催 | 大阪府、豊中市、吹田市教育委員会、枚方市、茨木市、能勢町教育委員会



### ひきこもりママ会

開催地 東京/清瀬

子育て中または子育て経験のある、ひきこもり等の生きづらさを抱える女性を対象に実施。  
主催 | 清瀬市男女共同参画センター アイレック



### ひきこもりUXセクマイ会

開催地 東京/表参道

LGBTQなどの多様な性を生きるセクシュアル・マイノリティ当事者で、ひきこもり等の生きづらさを抱える方を対象に実施。ダブルマイノリティのための貴重な場となった。  
※「日本財団2018年度助成事業」として実施



### ひきこもりUX DAY CAMP 全国キャラバン

開催地 福岡、名古屋、大阪、札幌、仙台、東京

前年度に開催し好評を得た「ひきこもりUX CAMP」のエッセンスを凝縮し、1日に対話交流をしながら場づくりのキホンを実践的に学ぶ企画として全国6都市で展開（東京会場はコロナ禍により次年度の実施）。  
後援 | 厚生労働省  
※「日本財団2019年度助成事業」として実施



### ひきこもり・生きづらさについての 実態調査2019

実施期間 2019年10月～11月

有効回答 1,686件

2017年に行った実態調査の経験を生かし、さらに「ひきこもり」の多様さやリアルな実情を明らかにすることを目的に規模を拡大して実施。当事者視点で声をあつめ、世の中に伝え、本人や支援現場に還元する循環をつくる試みでもある。  
※「日本財団2019年度助成事業」として実施



## 2020



### 令和元年度 「東京都女性活躍推進大賞・地域部門優秀賞」 受賞



### ひきこもりUX女子会

開催地 東京/表参道

### ひきこもりUX女子会 in OSAKA 6市

開催地 大阪/中央区、枚方、吹田、豊中、松原、堺 主催 | 大阪府、枚方市、吹田市、豊中市、松原市、堺市



### ひきこもり女子会の作り方講座

開催地 大阪/中央区

主催 | 大阪府、ドーン運営共同体

### ひきこもりUX女子会&ママ会 in 清瀬・国立

開催地 東京/清瀬市、国立市

清瀬市、国立市と連携し、東京都西部でひきこもりUX女子会・ママ会・つながる待合室を開催。  
主催 | 清瀬市、国立市（広域連携事業）  
※ 東京都市長会「2020年度多摩・島しょ地域広域連携事業」として実施



### ひきこもり当事者やその家族と 支援領域のプラットフォーム「Junction」 整備・構築に関する調査研究事業

実施自治体 香川/高松・多度津、東京/東久留米、大阪/阪南、群馬/安中

4都府県において、2つの広域の地方公共団体と、6つの基礎自治体および地域の関連団体と協働で、ひきこもりや生きづらさの当事者・経験者、家族、支援者等からなるネットワークを形成。ひきこもり当事者やその家族と繋がる「場」づくりや地域資源の可視化、支援領域への研修に取り組んだ。  
※令和2年度厚生労働省社会福祉推進事業として実施



DONATION  
ご寄付のお願い

一般社団法人ひきこもりUX会議では、継続して活動をするために寄付金を募集しています。寄付金は以下のように役立てます。

- ① ひきこもりUX女子会等の「居場所」「当事者会」の運営費
- ② 当事者、家族、支援者が集うイベントの開催費
- ③ ブックレットや白書等、ひきこもりの理解のための販売物の制作費
- ④ ひきこもりや生きづらさの当事者の実態把握のための調査費用
- ⑤ ウェブサイトの運営・維持費

〈みなさまからのご支援を、よろしくお願ひいたします〉

三井住友銀行 上大岡支店 (566)

普通口座 7322067

名義：イツパンシヤダンハウジン  
ヒキコモリユーエツクスカイギ

ゆうちょ銀行からのお振込みの場合

10910-11700031

名義：(シャ) ヒキコモリユーエツクスカイギ

他の金融機関からのお振込みの場合

ゆうちょ銀行 (金融機関コード：9900)

店番：098 店名：〇九八 (ゼロキユウハチ)

種別：普通口座 口座番号：1170003

名義：イツパンシヤダンハウジン  
ヒキコモリユーエツクスカイギ

Original Booklet



ひきこもりUX会議オリジナルブックレット  
オンラインショップにて好評販売中!!

オンラインショップBASE「ひきこもりUX会議ショップ」

<https://uxkaigi.base.shop>



当事者会連携・講演や研修依頼等ご相談ください

居場所づくりを実施したい自治体の皆さまとの連携や、ひきこもりUX会議理事への講演や研修依頼なども受け付けております。お問い合わせはこちらまで >> [info@uxkaigi.jp](mailto:info@uxkaigi.jp)

✉ [info@uxkaigi.jp](mailto:info@uxkaigi.jp) [www.uxkaigi.jp](http://www.uxkaigi.jp)

🐦 @uxkaigi [f www.facebook.com/uxkaigi](https://www.facebook.com/uxkaigi)

Supported by 日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION