

「SHIP! SPACE」講座



当事者・家族と、ともに考える、学び合う、対話する、実践する、一步を応援

オンライン講座 第1回 (全12回シリーズ)

いじめ後遺症を生きる

今も苦しむあなた、かかわるご家族、支援者の皆様に伝えたいこと

瀬尾りお

1989年静岡県生。中学3年時のいじめがきっかけで3年間の引きこもりを経験。その間に執筆した「いじめからの逃げ方」は自費出版本としては異例の静岡県内13館の図書館に所蔵される。本業はエンジニア。
Xアカウント: @lab_ijime



イナ

1994年愛知県生。小学・中学・大学時代にいじめを受け、対人恐怖や低い自己肯定感等を抱える。いじめ後遺症の認知度を高める為、SNS等で情報発信、アンケートの公開を行う。最近は、当事者会開催やオンライン署名も挑戦中。
Xアカウント: @ijimekouisyuu

あなたは悪くない。
適切な怒りはネガティブなことではなく、
自分の権利を守るもの

「いじめからの逃げ方」(2012年 静岡新聞社)は自分の回復のために出版しました。今だからみなさんに伝えたいことを一緒に考えたいと思います。



加害者におびえたり、泣いたり、怒ったりしてもいい。でも人生の主導権は自分にあります。苦しくても生き抜いてほしい

「いじめ後遺症ドットコム」主宰
いじめ後遺症に関するアンケート結果(2026年3月まで)を公開。アンケートの声からわかったことをみなさんと考えたいと思います。



5月19日(火)

18:00
〜
20:30

本講座はリアル会場とオンラインのハイブリッド開催です(会場は「結・しぶや」詳細は裏面)
アーカイブ配信有 6月9日から配信

トークセッション

いじめ被害者が願う 周囲のかかわりとは?

いじめ後遺症当事者で、SHIP! 第4号でいじめ後遺症の記事を執筆したとしさん、表紙絵を描いた横前征史さんを迎える。いじめ後遺症では、いじめによる傷が認識されないままひきこもりが長期化することが指摘されている。いじめが起きたときの最初の対応やその後のケア、家族や周囲に理解しておいてほしいかわりについて考えていきたい。



講座参考図書
SHIP! 第4号
特集「いじめ後遺症と大人のひきこもり」

受講費

生きづらさ当事者で
SHIP! 第4号購入購読の方 = **無料**
購入されない方は参加費1,500円(税込1,650円)

支援者・家族・一般 = 1回 3,500円(税込3,850円)

SHIP! SPACE 講座は、年間全12回。
当事者フリーパス・会員フリーパス割引、
団体割引があります。詳細は
チラシ裏面・公式サイトをご覧ください。

※プログラムの内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
一般社団法人 SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク
上田理香(コーディネーター、SHIP共同代表) 池上正樹(コメンテーター、SHIP共同代表)

<https://shiphiki>
SHIP! ひきこもり

お申込、
詳細はコチラ ▶



見えなかったもの、見過ごされていた課題に光を当て、
生きやすい今とこれからを当事者視点で考えていく

SHIP! SPACE講座 (2026年度)

今苦しむあなた、家族、支援者、かかわるみなさんに知ってほしいこと、一緒に考え、実践していきたいこと。

制度の狭間を当事者視点から考える ～「生きる」と「暮らし」と「尊厳」をテーマに～

全12回

毎月第3火曜日 18時00分～20時30分

オンラインもしくはハイブリッド(アーカイブ有。オンライン開催のみの場合もあります)

※6月のみ月2回 ※6月25日のみ木曜開催 ※タイトルは変更になる場合があります

ハイブリッド開催の場合のリアル会場＝渋谷区地域共生サポートセンター《結・しぶや》

渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田9F

第1回 5/19(火)

いじめ後遺症を
生きる

講師＝
イナ 「いじめ後遺症ドットコム」主宰
瀬尾りお 「いじめからの逃げ方」著者

参考図書：SHIP! 第4号

第2回 6/16(火)

ひきこもりと働く

本人と社会と働くの
間にあるギャップ
働きたいか、働くとは
なんなのか？

講師＝当事者、家族、ピアサポーター
協力：KHJ全国ひきこもり家族会連合会

参考図書：SHIP! 第5号

第3回 6/25(木)

身寄り無し問題と
8050問題

住まい、医療、身元保証
家族がいてもいなくても
情報が助けになる

講師＝
滝野隆浩 毎日新聞客員編集委員
藤井奈緒 (一社)親なきあと相談室
関西ネットワーク代表理事

第4回 7/21(火)

自分の経験、
生きづらさを
言葉にして
伝えてみる

講師＝
滝野隆浩 毎日新聞客員編集委員

第5回 8/18(火)

学校の『当たり前』
を問い直す

不登校・ひきこもり・多様な
困難の中にいる子どもたちの
未来を拓くために

講師＝
西村祐二 岐阜県立高等学校教諭
内田良 名古屋大学大学院教授

第6回 9/15(火)

住まいと命と人権と
引き出し・押し出し・説得

講師＝当事者、
日本羅針盤法律事務所、
中井町議会議員、養育里親

第7回 10/20(火)

自宅に居たまま
生活の質を上げる

～ケアの訪問化へ
医療、内科・歯科等の往診、
訪問美容、訪問マッサージ等の
在宅生活を支える
(KHJ実態調査から)

第8回 11/17(火)

感覚過敏の人が
感じている世界
生きづらさを知る

講師＝当事者、家族、有識者

参考図書：SHIP! 第4号

第9回 12/15(火)

お金のこと
家族と話すには

きょうだいと家族の葛藤

講師＝兄弟姉妹、家族、有識者

参考図書：SHIP!第4号/たびだち108号

第10回 1/19(火)

生活保護と
ひきこもり

一步を踏み出す
当事者たちの声から

講師＝当事者、家族、
ケースワーカー、有識者

参考図書：SHIP! 第7号

第11回 2/16(火)

8050問題
介護と暮らしと発達特性

～片付けられなくても
買い物できなくても

講師＝地域包括支援センター
成年後見センター、当事者、家族

参考図書：SHIP! 第7号

第12回 3/16(火)

自分に合った
居場所(人)を探して

～自宅も居場所

講師＝当事者、家族、
地域の居場所コンシェルジュ
(昼スナック、お寺、メタバース、
書店、カウチサーフィン etc.)

参考図書：SHIP!第8号/たびだち106号

受講費 オンラインもしくはハイブリッド(アーカイブ有)

当事者・経験者＝1回1,500円(税込1,650円) ※第4回のみ2,000円(税込2,200円)

支援者・家族・一般＝1回3,500円(税込3,850円)

SHIP!会員フリーパス(全11回・参加可能 第4回はワークのため含まれません)

(定期購読・ネットワーク会員)当事者8,000円(税込8,800円) それ以外の方28,000円(税込30,800円)

※会員以外の方・ニュース会員の方は別料金となります。お問い合わせください。

団体割引＝アーカイブ視聴5名様分のお申込で何名でも無料(1回につき)