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主催

「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、一歩を応援

ハイブリッド講座 第8回 （全12回シリーズ）

感覚過敏の人が感じている世界 生きづらさを知る

目に見えない感覚の過敏さ、鈍麻さ。
気づかれにくく、理解されにくいからこそ、知ってほしい

人によって異なる五感の「凸凹（でこぼこ）」。光・音・匂い・肌触りなどに対する「感覚過敏」「感覚鈍麻」は、日常生活で大きな苦痛につながることがあります。「HSC/HSP」という言葉もあり、不登校、ひきこもりの背景要因としても指摘されています。目に見えず比較もしにくいため、周囲に理解されにくい生きづらさもあります。本講座では、作業療法士で自らも感覚過敏の当事者である髙橋香代子さん（北里大学教授）とともに、ひきこもり当事者・ご家族を迎え、実際のつらさや周囲の理解とかかわりを深掘りします。五感に優しい社会について一緒に考えてみませんか?

語り手

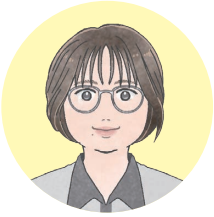
髙橋 香代子（たかはし かよこ）

作業療法士。北里大学医療衛生学部教授。大学病院、地域療育センターや小児科クリニック、放課後等デイサービス、教育センターなど、多様な現場で小児の臨床に携わる。著書に『学校作業療法ガイドブック』『小児リハ 評価ガイド』など。

大橋 伸和（おおはし のぶかず）

小学4年生頃から 24 歳までの約 13 年間場面緘黙症となる。不登校経験（小学 5 年生から中学卒業まで）ひきこもり経験を経て、様々な支援を受けながら 25 歳の時に札幌学院大学人文学部人間科学科に入学し卒業。ひかり福祉会相談室 あさかげピアサポーター等に従事。現在も様々な感覚過敏を持ちながら、主に聴覚過敏と嗅覚過敏に困難を抱えることが多い日々を送っている。

時 綾佳（とき あやか）



季刊『SHIP!』編集部員。第7号では髙橋香代子さん取材記事の編集を担当。自身の子どもに触覚過敏と聴覚過敏がある。

聞き手

上田理香（うえだ りか）

SHIP! 共同代表
コーディネーター

幼少期から聴覚過敏などで苦労した。我慢し続けて疲弊することも多かった。感覚過敏への理解と環境調整が、少しでも楽に生きるための鍵になると考える。

【講座参考図書】

いじめ後遺症と大人のひきこもり

ひきこもりと8050問題

11月17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 12月8日（火）から配信

受講費

ひきこもり・生きづらさ当事者、経験者
1回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、随時アーカイブ受付中！
フリーパス割引・団体割引あります。
詳細は裏面をご覧ください。
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

【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
アーカイブ受付中

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
アーカイブ受付中

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
アーカイブ受付中

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
終了

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
アーカイブ受付中

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）
自宅に居たままで生活の質を上げる
～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
一歩を踏み出す
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）