

第29回 フリーランス杉並家族会

精神科医からみた生きづらさ

～診察室から伝えたいこと～

「ひきこもり」は状態像であり、病気ではないと言われていますが、本人が生きづらさを感じて社会参加していない時間が長引くと、精神疾患を発症したり、受診して初めて発達障がいとわかったりします。ひきこもっているとなりがやすい精神疾患や、現代社会におけるひきこもり治療の問題点と解決策を、そして本人や家族の心理や家族が知っておいた方がいい情報等を、日頃からメンタルヘルス全般をYouTubeで啓発されている精神科医の益田裕介氏を招いてお話しいただきます。

令和7年 **11月30日(日)** 13:30～16:30
(開場: 13:10～)

会場 阿佐谷地域区民センター 第1・2・3集会室
(アクセスは裏面に)

定員 80名(予約制) **参加費** 1000円 (当事者無料・経験者500円・会員800円)
(対象者: 当事者・ご家族・支援者)

講師: 益田 裕介氏

早稲田メンタルクリニック院長。精神科専門医。防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊病院、自衛隊仙台病院(復職センター兼務)、埼玉県立精神医療センター、薫風会山田病院を経て、早稲田メンタルクリニックを開業。一般向けにわかりやすく精神科診療について解説するYouTubeチャンネル「精神科医がこころの病気を解説するCh」を運営し、登録者数は65万人にのぼる。著作本に「精神科医の本音」(SB新書)他



予約・お問合せ

※お申込みは10月15日～

メール: freelance-suginami@ymail.ne.jp

電話: 090-4749-2497 (9時～17時 担当: 飯田)

主催: フリーランス杉並家族会

後援: 杉並区・杉並区社会福祉協議会

この事業は杉並区社会福祉協議会からの助成金が使われています



杉並区社会福祉協議会
地域福祉活動助成金事業
「募金(おもしろい)」が「地域(まち)」をよくするしくみ



東京都
社会参加等応援事業
連携団体

協力: NPO法人業の会リーラ/ひきこもりの地域家族会連絡協議会所属/杉並協ボランティア・センター団体・すぎなみ協働プラザ団体登録済

申込メール



HP・FB



益田裕介氏監修「うつ病よりそい手帳」のご紹介

うつ病よりそい手帳

益田裕介精神科医監修のもと開発され、能率手帳「NOLTY」とのコラボによって誕生した、日々の心の状態を「見える化」し、医師やご家族とのスムーズなコミュニケーションをサポートしてくれるところに「よりそう」新しい手帳。

【手帳販売URLページ】<https://masudatherapy.myshopify.com/products/うつ病よりそい手帳>

当日手帳をご持参の方には益田裕介氏がサインいたします。

※講演会当日販売あり(数量限定)

ご購入はこちらから➡



フリーランス杉並家族会とは

2018年に設立した、不登校やひきこもる子どもを持つ家族が運営する家族会です。講演会、勉強会、懇談会で生きづらさを感じるひきこもり状態の方、発達障がいの方やその家族と共に学び、話し合い、共感し、交流することで生きるヒントを見つけ、少しでも気持ちが楽になり、元気になる家族会を目指しています。



家族会の様子



今後の家族会の日程

令和8年 3月22日(日) ファイナンシャルプランナー

畠中雅子氏

令和8年 7月26日(日) 訪問診療クリニック中野院長・精神科医

芳賀高浩氏

過去にご登壇された講師

NPO法人日本家族カウンセリング協会名誉顧問: 杉浦一吉氏、ひきこもりジャーナリスト: 池上正樹氏、産業カウンセラー: 三橋由江氏、「アラジン」理事長: 牧野史子氏、上田真実氏、コンセプトワークショップ代表: 佐藤修氏、ファイナンシャルプランナー: 阿部達明氏、プロマジシャン: からくりどーる氏、フリーライター: 亀山早苗氏、税理士: 菊地剛夫氏、NPO法人業の会リーラ理事: 上田理香氏、臨床心理士: 徳丸孝氏、芝山希美氏、足立ひきこもり家族会代表: 氏家好子氏、ファイナンシャルプランナー: 畠中雅子氏、一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事: 林恭子氏、東京都立多摩総合精神保健福祉センター所長: 井上悟氏、立教大学社会学部教授: 石川良子氏、茗荷谷クラブメンタル部門相談室代表: 井利由利氏、子ども相談室「モモの部屋」主宰: 内田良子氏(ご登壇順・所属、肩書は当時のもの)

会場へのアクセス

【阿佐谷地域区民センター会場までの交通アクセス】➡

JR総武線「阿佐ヶ谷駅」(東口)から徒歩5分。丸の内線「南阿佐ヶ谷駅」から徒歩12分。(杉並区阿佐谷北1-1-1・03-5356-9501)
JR阿佐ヶ谷駅改札口正面の東口に出て、その前の横断歩道を渡り、目の前の高架下「ビーンズ」の中を通り徒歩5分ほどの左手にある白いビル。

