

ひきこもりだった

講演会

私が働くまで

— 当事者の視点から考える『働く』ということ —

2026

3/27 金

14:00～15:30 [開場13:30～]

瓦町FLAG 8階 大会議室 2

参加費
無料

登壇者：岡本圭太氏

1974年生まれ。神奈川県横浜市出身。

就職活動の失敗を機に、20代前半でひきこもり生活を経験。

その後は病院のデイケアや自助グループ等に参加し、失われた人間関係を回復。

30歳で就職し、32歳から若者向けの就労相談施設にて相談員を約15年つとめる。

各地の行政機関や親の会、学校等でひきこもりに関する講演・講師等を務めている。

<著書>『ひきこもり時給2000円』（彩流社）



対象

現在就労に不安を感じている方、
その家族および支援に関わる方など

定員

30名
(申込先着順、当日参加も受付予定)

申込

QRコードの申込みフォームもしくは
お電話でお申込みください
(お名前はニックネームでの申込み可)

問合せ

お電話またはメール
にてお問い合わせ下さい

☎ : 087 - 813 - 6077

✉ : saposute @ tokiline.com



申込締切
3月22日 日



サポステで、働くための一歩を踏み出しませんか



働くことの「悩み相談」から 「職場定着」までサポート！ あなたに合った、 はじめの一歩を一緒に考えます。



「サポステ」は、働きたいあなたを支援する厚生労働省委託の支援機関です。

働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方を対象に、
就職のための準備から就職後の職場定着までを全面的にバックアップしていきます。

サポステ利用の流れ

まずは、どんなことでもお気軽にご相談ください。ご家族からのお問い合わせやご相談も大歓迎です。

01 予約

電話またはメールで
ご予約ください。
お待ちしております。

02 相談・面談

あなたとしっかりと
話し合い、解決策を
一緒に検討します。

03 各種支援

無料の就労支援プロ
グラム。「踏み出す力」
を身につけられます。

04 就職

就職活動に必要と
なる、さまざまな
情報を提供します。

05 定着支援

就職後も支援。職場に
定着するまで継続して
サポートします。

就労支援プログラム

「一歩」が見つかる無料の各種支援。この他にも多彩なプログラムを用意しています。



コミュニケーション講座

人との関わり方を学び、
会話に対する苦手意識を克服。



ジョブトレ(就業体験)

希望や状況に合わせて、
いろいろな仕事を見学・体験。



ビジネスマナー講座

社会人の基本である
ビジネスマナーを覚えます。



就活セミナー

面接対策や履歴書指導など、
就活のノウハウを学びます。



パソコン講座

就職活動や仕事に役立つ
パソコン操作を習います。



集中訓練プログラム※

合宿などを通じて、生活改善や
資格取得等に取り組みます。

※一部のサポステで実施

働くための一歩を、いっしょに。



サポステ

地域若者サポートステーション

・公式ホームページから最寄りのサポステを検索 ・最寄りのサポステに電話やメールで相談

サポステは全国各地に！お気軽にご相談ください

サポステ Q

