

必ずあるから  
あなたのいばしよは、



Zoom開催  
参加無料!

11/18(土) 14:00~16:00

こころのセルフケア

大空幸星氏

NPO法人あなたのいばしよ理事長

お申込みQR▶

▶ 詳細は裏面をご覧ください



## トーク内容

-あなたのいばしょは必ずあるから-

「望まない孤独」を解消するため、日本初の24時間365日無料チャット相談を開設。誰でも無料・匿名で利用できる相談窓口「あなたのいばしょチャット相談」には、誰にも頼ることができない孤独に苦しむ人々からの相談が、日夜問わず寄せられます。そんな相談窓口での対応や自身の過酷な生い立ちをもとに、SOSの出し方、支え合いの方法など、「悩み」を「苦しみ」に変えないための具体的なヒントを紹介します。また、孤独や自殺防止に向けた様々な取り組みについてもお話しします。



## 講師プロフィール

大空 幸星 (おおぞら こうき) 氏

平成10年11月26日生まれ  
令和4年 慶應義塾大学総合政策学部卒業 令和2年3月よりNPO法人あなたのいばしょ理事長

「信頼できる人に確実にアクセスできる社会の実現」と「望まない孤独の根絶」を目的にチャット相談窓口をおこなうNPO法人あなたのいばしょを設立。令和5年7月までに約70万件の相談に対応する。その他、孤独対策、自殺対策等をテーマに活動。2020年12月に「総合的な孤独対策の実現に関する提言」を政府・与野党に提出、翌年2月、孤独・孤立対策担当大臣が設置される。令和5年5月、「孤独・孤立対策推進法」が成立。令和5年4月現在、フジテレビ「めざまし8」、東京MX「堀潤モーニングFLAG」、フジテレビ「mr.サンデー」、関西テレビ「newsランナー」、Abema「Abema Prime」、等にレギュラー出演中。

【著書】「望まない孤独(扶桑社新書)」  
「死んでもいいけど、死んじゃダメ」と僕が言い続ける理由 あなたのいばしょは、必ずあるから(河出書房新社)」

### イベントについて

日時

令和5年11月18日(土)  
14:00~16:00  
講演90分・質疑応答30分

方法

Zoomでオンライン開催  
ウェビナーなので気軽に参加  
後日オンデマンド配信あり

対象

中学生~40歳未満を中心に  
どなたでも参加可能です!

### お申込み

QR又は下記URLからお申込みください



申込締切  
11月15日(水)

参加  
無料

<https://sigma-jp.co.jp/education/public/kokoroseminar/>

※事前に質問を募集します。  
フォームの質問欄に入力してください。  
※当日もチャット等で質問を受け付けます。

- ◎本イベントは「Zoomウェビナー」を使用します。事前にPC・スマホ等にアプリのインストールをお願いします。
- ◎Zoom操作についてはホームページのマニュアルをご参照ください。
- ◎ご予約いただいた方には、当日参加用のミーティングIDとパスコードをメールにてお送りいたします。また、当日ご参加いただけなかった場合のために、後日オンデマンド配信のURLをお送りいたします。

### お問合せ

令和5年度 静岡県若年層向け こころのセルフケアワークショップ企画運営事業

【受託企業】東海道シグマ 静岡県葵区御幸町8-1 JADEビル6F

Tel:0120-034-036 E-mail:kyoiku@sigma-jp.co.jp (担当:鈴木)