

# 2026 年度 OSD 講演会日程表

一般社団法人 OSD よりそいネットワーク  
03-5961-5252  
info@osdyorisoi.jp

日 付	場 所	概 要	講 師 等
4/26(日) 14:00～		<セミナー>8050 みんなで学ぶ“相続・遺言・後見制度” ～認知症は信託で事前に備える～	司法書士:元木翼 弁護士:竹下博将 弁護士:野口敏彦
7/4(土) 13:00～		<イベント> 「ひきこもりの自立・生活・就労に ついて真剣に考えてみる」 ・取り組み事例紹介 ・当事者の体験談 ・当事者中心のパネルディスカッション ・グループ毎の意見交換・懇談	ひきこもりソーシャルプロ ダクション 代表 林昌則氏、 COMOLY 代表 山田邦生氏他、 ひきこもり当事者・経験 者など
10/18 (日) 14:00～		<セミナー> 8050 今から備えておこう ～不動産、相続、税金	OSD 専門家
2/14(日) 14:00～		<セミナー> 8050 知っておきたいお金のこと ～第2弾～	OSD 専門家

- ◆OSD サロン～みんなの居場所 2月28日、3月21日 14:00～  
\* 4月からは毎月**第3土曜日**にかわります
- ◆OSD オンラインサロン 毎月第3水曜日 14:00～16:00



\* 詳細はホームページをご覧ください



illustration by Yuhei Yamada

# OSD 通信

1

2026年1月号 発行: (一社) OSDよりそいネットワーク

## 新年のごあいさつ

### 人間万事塞翁が馬。 2026年もよろしくおねがいします。



東京都世田谷区、豪徳寺。招き猫発祥の地と言われています。

あけましておめでとうございます。今年は午（うま）年。力強く前へ進む馬の姿から、物事が順調に進み、運気が上向く年とされています。移り変わりの激しい世の中ですが、OSDは様々なお悩みを抱える会員の皆さまに、今年も寄り添っていく所存です。どうぞよろしくおねがいします。



🥕 今年の目標は、この1年を健康に過ごすこと。私もそんなお年頃になりましたが、常に挑戦する気持ちは持ち続けていきたいと思っています。そして何より、みなさまと少しでも多くお会いできますように。それぞれの出会いが、それぞれの新たな1歩につながりますように、心から願っています。今年もよろしくお願いいいたします。

（代表理事：馬場佳子）

🥕 あっつっという間に、2025年が

終わってしまいました。年々、1年が過ぎるのが速くなっている気がします。でもそれは、幸せなことなのかもしれません。自分なりに、必死で生きなければならない理由があるからです。

生きる理由は人それぞれ

で、本当は理由なんかなくても良いのかもしれませんが、とにかく今年も、元気に生きましょう。それだけで、良いと思います。

（副代表・弁護士：野口敏彦）

🥕 明けましておめでとうございます。OSDよりそいネットワーク副代表の元木翼です。本年は家族信託・相続・後見の実務家として、皆様の「親亡き後」の不安解消に一層力を入れて参ります。法律は、皆様の権利と財産を守るための確かな「お守り」です。決して一人で抱え込まず、気兼ねなくご相談ください。皆様の想いを形にし、将来の安心を築くため、誠心誠意サポートいたします。

（副代表・司法書士：元木翼）

🥕 障害年金担当の杜労士として、治療と生活を支える選択肢の一つである障害年金のことを分かりやすくお伝えし、申請から更新ま

で伴走します。経済的支援が乏しい中でも、制度を生かして安心を整えましょう。迷いが長い方にも一歩を。OSDの専門家として最善策を考えて参ります。お声がけいただければご相談させていただきます。

（社会保険労務士：赤岩幸一）

🥕 去年の年の瀬に私は、月日の経つ速さが年々スピードを上げてきて大した記憶もないまま瞬く間に一年が過ぎてしまったと、少し寂しく感じました。幼い頃は一日は無限で、毎日は新しい体験や感動があったように感じました。そこで、今年是一日の中に、小さな発見や感動を見つけてみようと考えました。たいしたことではありません。「今日はいつもより歯磨きを丁寧にできたな!」とか「ありがたい」と思う事があったとか、「ごめんなさい」が言えたとか、そして今年の年の瀬には沢山良い事のあった一年だったと振り返ってみたいと思います。

（カウンセラー：増淵由子）

🥕 去年は、母の介護に追われる1年でした。現在は老人ホームに入所しています。時間を作ってなるべく多く面会したいと思っています。実際介護をしてみると、役所の手続き、病院の手続き、介護の手続きなど、やることの多さにびっくりしました。今後のFP相談に役立てられたらと思っています。今年も「今日一日、面白がって丁寧に生きる」をモッ

トーに生活しようと思っています。

(ファイナンシャルプランナー：鈴木裕二)

🍌 2025年は、困難に直面しても、耐えたりゆっくり過ごしたりすること大切な選択肢だと改めて感じた一年でした。2026年は、一つ一つ丁寧に対応することを心掛けつつ、ときには、紛争解決のため一気呵成に、皆さまの支援・弁護に取り組んでまいりたいと思います。

(弁護士：竹下博将)

🍌 物価高、長寿化、そして8050問題。日本社会の変化の中で、生命保険や相続対策、資産運用へのニーズも変わってきました。「親亡き後」の備えをはじめ、経済的な不安に応える保障設計が求められています。今年、時代の変化に対応した具体的な提案で、OSDでご相談いただく皆様の安心を支えてまいります。

(ファイナンシャルプランナー：丸山拓児)

🍌 新年あけましておめでとうございます。OSDでは就労支援の担当になります。生きづらさ解消講座の開催や地方で行われる当事者支援のイベントの支援担当もさせていただきます。今年も何らかの形で生きづらさ解消講座を開催していきたいと思っています。皆様、是非ご参加ください。

(公認心理師：永由道洋)

🍌 2025年に再開したひきこもりカウンセラー養成講座は受講者の方から素敵な感想を頂きました。2026年も4月から開催します。OSDよりそいネットワークだからお伝えできる講座になっています。近年はいろいろな制度や法律も改

正があります。そういったことも参加者と一緒に学んで考える講座になっています。OSDよりそいネットワークが大切にしていることを一緒に感じて欲しいです。

(カウンセラー：荒木綾子)

🍌 農家さんの畑の片隅に晩白柚(ばんぺいゆ)という柑橘類を1本植えさせてもらっています。昨年末も直径15cm超の実がたわわにつきました。苗木屋さん曰く神奈川県はこの種には寒すぎて育たないとのことでしたが、それなりに成長しました。温暖化の影響なのか、本人が頑張ったからなのか?皮が厚くて剥くのは大変ですが、味も香りもいい具合なのです。FP相談、いつでもどうぞ。

(ファイナンシャルプランナー：菅原直子)

🍌 昨年から本格化しはじめたAIは産業革命以来の変革と言われており、2026年はますますその流れが加速すると感じています。技術の力が大きくなればなるほど、それを扱う人間の心持ちやあり方が問われると思うので、今年は私自身も含めて、ひきこもりのご家族やご本人と一緒に内面の成長を実感できるような仕組みを模索したいと考えています。

(公認心理師：川田史郎)

🍌 去年は久しぶりに会う友人が多い1年でした。久しぶりに会う友人達は皆自分の人生をしっかりと歩んでいて、無駄に歳だけ重ねるだけで自分は一体何をしてきたのだろうと恥ずかしくなりました。他人と自分を比べるのではなく、昔と今の自分を比べてみてくださ

いと人には言っておいて、その難しい事。今年はずい他人と比べてしまう自分も受けとめて、自分自身に余裕のある1年にしたいです。

(カウンセラー：平野あきこ)

🍌 今年は馬年。馬に因み「塞翁が馬」ということばを思い出しました。要塞の近くに住む老人の話です。馬が逃げたので、馬を連れて帰ったら息子が馬に蹴られて骨折してしまいました。丁度徴兵に、取られなくて良かったと言う話です。馬年はいろいろ災いが起こるが、良いことになる信じて、どんどん進むに限る。ということです。皆様もご自分の行く末をいろいろ考えないで、好きなことを、馬のように真っすぐにやっていけば、必ずやそれが自分の助けになると思います。まず何が自分にとって好きなのか探して下さい。お父様もお母さまも、同じです。

(元臨床心理士：池田佳世)

### 相談会のお知らせ

## 公開対話と無料相談、ぜひご参加ください

2月21日(土)練馬区光が丘区民センターで「練馬区ひきこもり問題合同相談会」を開催します。練馬区民でなくてもご参加いただけます。

前半はひきこもり当事者と支援者・家族によるスリリングな対話。後半は参加者の抱えている問題について専門家が個別に無料で相談に応じます。大変お得な機会ですので、ぜひお越しください。詳しくはチラシ、または<https://hikipla.com/events/3481>へどうぞ。



一般社団法人 OSDよりそいネットワーク

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-24-5-804 電話：03-5961-5252 メール：info@osdyorisoi.jp





ご家族や当事者のための交流 & 居場所

# OSDサロン

会場が変わります。  
ご注意ください。

2月開催のお知らせ

予約制  
先着  
20名まで

同じ悩みを持った方とお話したい方、  
はじめて人と接してみたい方、  
少し息抜きをしたい方、当事者、ご家族の方、  
複数のカウンセラーがお待ちしております。  
お気軽にご参加ください。

開催日時 2026年

**2月28日(土)**

14:00~16:00 (時間内出入り自由)

開催場所

**南大塚地域文化創造館**

豊島区南大塚 2-36-1

JR 大塚駅南口より徒歩 5 分

都電 荒川線 大塚駅前より徒歩 5 分

申込み・お問合せ

**03-5961-5252**

**info@osdyorisoi.jp**

ご参加にあたってのお願い

サロンの安心安全を脅かす行為や他の参加者や会場などに迷惑がかかる行為は、絶対に行わないようお願いします。このような行為を見かけた際は退場していただきます。

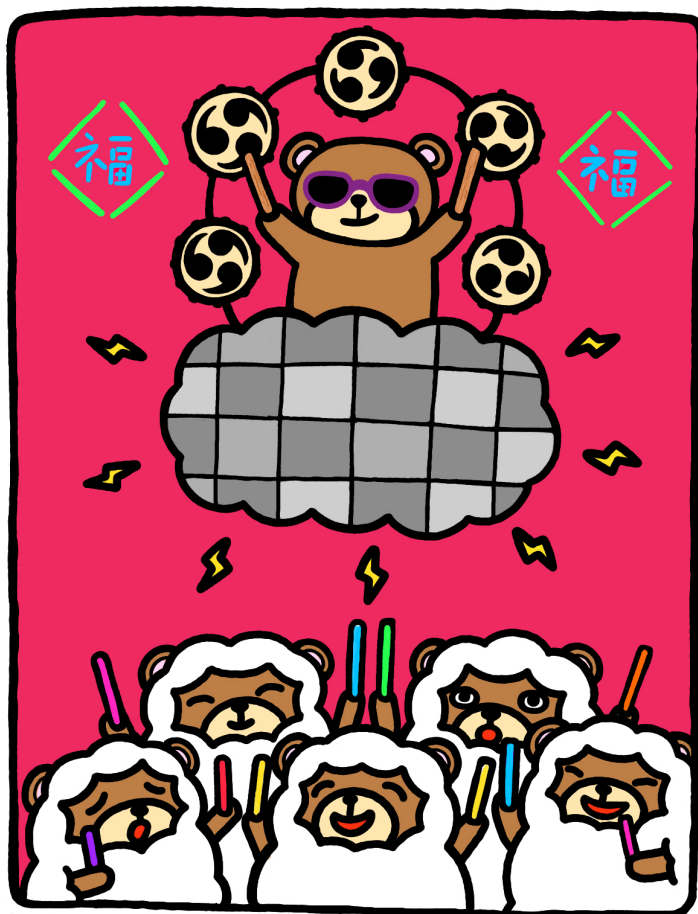
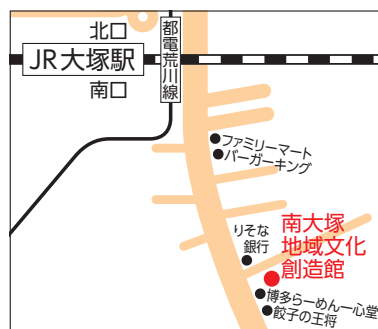


illustration by Yuhei Yamada



豊島区南大塚 2-36-1  
JR 大塚駅南口  
より徒歩 5 分  
都電 荒川線 大塚駅前  
より徒歩 5 分



一般社団法人 **OSDよりそいネットワーク**

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-24-5-804 電話: 03-5961-5252 メール: info@osdyorisoi.jp



OSD

# オンライン サロン

やるよ



illustration by Yuhei Yamada

OSDサロンのオンライン版ができました。いままで会場に  
来られなかった方、ちょっと時間が空いた方、当事者、家族、  
支援者、お立場に関係なくどなたでもご参加できます。ニッ  
クネームOK、画面オフでもOK。チャットでの会話もOK。  
聞くだけのご参加もOK。お気軽にご参加ください。

zoomには  
こちらから  
お入りください



!まもってね!



次回は**3月18日(水)**開催予定です。

- ① 話したことはこの場限りで(他言無用)
- ② 録音・撮影はもちろんNG



一般社団法人 OSD よりそいネットワーク

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-24-5-804 電話: 03-5961-5252 メール: info@osdyorisoi.jp



# 会員限定 グループ相談会

安心安全な場所で、ご家族同士がひきこもっている方の自立や将来について考え、  
親や兄弟ができることを話し合う場です。カウンセラーがアドバイザーとして進行いたします。  
定期的に参加することによって新たな気づきを積み上げ、状況の改善に向けて一步一步進んでいきましょう。  
もちろん気分転換としてもご利用ください。



## カウンセラー紹介

増淵由子



OSD理事、産業カウンセラー、東京メンタルヘルス(株)認定カウンセラー、  
全国心理業連合会認定上級プロフェッショナル心理カウンセラー。  
東京都いじめ電話相談、小学校のスクールカウンセラー、陸上・航空自衛隊、防衛省のカウンセリング、  
メンタルヘルス講師、神奈川県警、静岡県県庁のメンタルヘルス講師等を経験してきた。

## 開催場所

※会場の予約状況により毎月同会場とは限りませんので、ご確認ください。

2月25日(水)

駒込地域文化創造館 第4会議室

170-0003 東京都豊島区駒込2-2-2 4F

日時

参加費

お申し込み  
お問い合わせ

毎月 第4水曜日

3000円

03-5961-5252

14:00～16:30

(会員限定)

info@osdyorisoi.jp



一般社団法人 OSDよりそいネットワーク

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-24-5-804





## 第3回 練馬区

# ひきこもり問題合同相談会

練馬区民でない方もご参加いただけます

ひきこもりを問題として考える

すべての当事者・家族・関係者のための情報イベント

### 第1部 ひきこもり当事者を交えたシンポジウム

「ひきこもりは

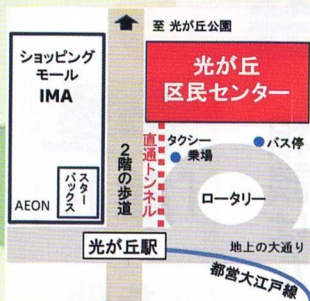
家族や社会をどう見ているか」

ひきこもり当事者たちが支援者・家族の方々と対論！

### 第2部 専門家による個別相談会

あらゆる分野の専門家が個別に無料相談を承ります。  
相談ご希望の方は下の QR コード先のお申込みフォームより  
ご相談予約をどうぞ。

詳細は裏面へ



2026 年 2 月 21 日 (土)

14:00 - 17:00 (開場 13:45)

練馬区光が丘区民センター 2階 集会洋室

(都営大江戸線「光が丘」駅トンネル直結)

**入場無料**

(献金制)

定員 80 名 (先着順)

当日でも空席があればご参加いただけますが、  
満員の場合は入場をお断りすることがあります。  
できるだけ事前にお申込みくださるようお願いいたします。

お申込みフォーム



主催：VOSOT

共催：練馬区ひきこもり問題連絡会議

一般社団法人 OSD よりそいネットワーク

PEACE37・カウンセリングサロンぱすてる

後援：東京都・練馬区

協賛：練馬区社会福祉協議会

お問合せ：vosot.just.2013@gmail.com

<https://x.gd/WXNXA>



2026 年 **2 月 21 日** (土)  
練馬区光が丘区民センター 2 階集会洋室+和室

## タイムテーブル

第 1 部	13:45	開 場
	14:00	開 会
	14:05	集会洋室
	14:55	<b>シンポジウム</b> 対論 ひきこもりは 家族や社会をどのように見ているか
	15:05	進行・ぼそつと池井多

ひきこもり 当事者・経験者 vs の皆さん	馬場佳子 (OSD よりそいネットワーク) 喜々津博樹 (カウンセリングサロンばすてる) 下地美奈 (PEACE37) コゲパン (ねりま家族会「灯火」)
-----------------------------	--

第 2 部	<b>無料個別相談会</b>	
	専門家たちによる 各分野の相談テーブル あらかじめお申込みフォームより 相談予約をしておくことをお勧めします。	

16:05	親亡き後の問題
17:00	障害年金
	就労支援制度
	相続・法律
	教育・不登校
	家族会情報
	当事者会情報
	何でも悩み相談

相談はないけど話したい  
という人のためのテーブル

**和室**  
「離れ」

他の人に聞かれ  
たくないご相談

参加・相談予約  
お申込みフォーム



<https://x.gd/WXNXA>