

ひきこもり家族教室のご案内

ひきこもり状態の方への声かけや関わり方に悩んだり、相談相手がおらずご家族だけで抱え込んでいませんか？

下関保健所では、「ひきこもり」について悩まれるご家族を対象に、家族教室（年5回1コース）を開催します。ひきこもりに関する正しい知識やコミュニケーションの方法を学びましょう。

🌸 プログラム 🌸

	開催日	内 容
1	9月14日(月) 14:00～16:30	ひきこもりの基礎知識
2	10月21日(水) 14:00～16:30	精神疾患について（医師講話）
3	11月16日(月) 14:00～16:30	本人のココロを理解する
4	12月21日(月) 14:00～16:30	本人の回復を支えよう
5	1月18日(月) 14:00～16:30	家族も回復しよう

ひきこもりとは・・・
6ヶ月以上、学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持てない状態が続いており、主な原因が精神疾患とは考えにくい方

○開催場所 唐戸保健センター

（下関市南部町1番1号 下関市役所本庁舎西棟3階）

※10月21日のみ会場が異なります。

○対象者 ひきこもりについて悩む家族

○申込先 下関保健所健康推進課 TEL 083-231-1419

※適切なサポートのため、参加に当たってはご家族と面談を行いご本人の様子をお伺いします。ご本人の状態により、家族教室以外（個別面接・訪問等）でのサポートが必要と判断する場合がありますので、ご了承ください。

☆申込期限 令和8年9月9日(水)

～ひとりでなやんでいませんか～

「ひきこもり」とは？

「ひきこもり」は、病名ではありません。

ひきこもりとは、「6ヶ月以上、学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持てない状態が続いている」ことで、その原因はさまざまです。

どうして家族教室なの？

長期にわたってひきこもると、家族は自分を責め、将来への不安を抱え、家族自身が疲弊してしまうことがあります。まずは、家族自身がサポートを得て、気持ちのゆとりを取り戻すことが解決に向けた第一歩となります。

どんなことをするの？

毎回の家族教室では、ひきこもりについて正しく理解し、言葉かけの工夫（コミュニケーション技法等）を学びます。

表面のプログラムをご覧ください。

参加申込みにあたって

適切なサポートのため、申し込み後、担当職員がご家族と面談を行いご本人の様子をお伺いします。なお、ご本人の状態により、家族教室以外（個別面接・訪問等）でのサポートが必要と判断する場合がありますので、ご了承ください。

精神疾患や障害等の診断がついており、そのことが主な原因でひきこもっている場合は、治療やカウンセリング等、専門家によるケアが必要です。