

# ひきこもり家族教室のご案内

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。ひきこもりの基礎的な知識や、コミュニケーション方法を学びましょう。

参加希望の方は、下記の問い合わせ先までお電話ください。

## プログラム

	開催日	内容
1	9月27日(水) 14:00~16:30	ひきこもりの基礎知識
2	10月25日(水) 14:00~16:30	本人のココロを理解する
3	11月29日(水) 14:00~16:30	精神疾患について（医師講話）
4	12月13日(水) 14:00~16:30	本人の回復を支えよう
5	1月31日(水) 14:00~16:30	家族も回復しよう

**会場** 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)

**対象者** ひきこもりについて悩む家族  
※ 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の家族

**申込・問合せ先** 下関保健所健康推進課 担当 宮崎、西條  
TEL 083-231-1419

**申込期限** 令和5年9月22日(金)

## ～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

適切なサポートを行うため、申込後に担当職員が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。