

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29日(月) 14:00～16:30	ひきこもりの基礎知識
2	10月22日(水) 14:00～16:30	精神疾患について（医師講話）
3	11月17日(月) 14:00～16:30	本人のココロを理解する
4	12月15日(月) 14:00～16:30	本人の回復を支えよう
5	1月19日(月) 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 西條、明代

※参加にあたっては、事前の面談が必要となります。

TEL 083-231-1419

申込期限 令和7年9月19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。