

“ひきこもり”でお悩みのご家族の方へ



ひきこもり家族教室



長門健康福祉センターでは、ひきこもり問題に悩んでおられる家族を対象に、正しい知識や会話の工夫・ポイントを学ぶための「家族教室」を開催します。

【開催日程】

日付	内容	講師
第1回 10/21(火)	○ひきこもりの基本知識 ○交流会	山口県精神保健福祉センター職員
第2回 11/18(火)	○コミュニケーション方法と家族の回復 ○交流会	山口県精神保健福祉センター職員
第3回 12/16(火)	○地域の社会資源 ○交流会	長門市地域福祉課職員 相談支援事業所いぶき職員 山口県長門健康福祉センター職員

【開催時間】 13:30～15:00

【開催場所】 山口県長門健康福祉センター（長門市東深川 1344 番地1）

【対象】 長門市在住であり、ひきこもりに悩んでおられるご家族

【参加費】 無料

【参加申込】 参加を希望される方は、まずは電話にて下記までご連絡ください。

申込時、担当保健師が当事者本人の様子等についてお尋ねします。

申込期日：令和7年10月14日（火）まで



ひとりで抱え込まず、一緒に考えていきませんか？
ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。

～お問い合わせ先～

山口県長門健康福祉センター 健康増進課 精神・難病班

住所：長門市東深川1344-1 電話：0837-22-2811



「ひきこもり」とは？

ひきこもりとは、様々な要因の結果として学校や仕事、家庭外での交遊に行かず、自宅にひきこもっている状態のことです。



どうして家族教室なの？

長期にわたってひきこもっている本人について、家族は自分を責め、将来への不安や悲観、絶望感を感じていることがしばしばあります。そして、本人のちょっとした変化に一喜一憂して、家族自身がうつ状態になることさえあります。

まずは、家族自身がサポートを得て、ゆとりを取りもどすことが解決に向けた第一歩となるのです。



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たり、ちょっとした言葉かけの工夫やポイント（コミュニケーション技法）等を学んだりする時間と、参加者同士の交流会の時間を用意しています。

詳しくは、表面のプログラム等をご覧ください。



参加申込にあたって

家族により適切なサポートを行うため、申込時に、担当保健師がご本人の様子等についてお尋ねすることとしています。なお、本人の様子等から、家族教室以外（個別面接等）でのサポートが優先すると判断する場合がありますので、ご了解ください。

※ すでに精神疾患や何らかの障害等の診断がついており、それが原因でひきこもっておられる場合は、治療やカウンセリング等、専門家によるケアが必要です。

