

# ひきこもり家族教室 のご案内

「ひきこもり」は、長期間自宅にこもり、家族以外との親密な対人関係が築けず、社会生活が長期にわたって失われる状態を言います。周南健康福祉センターでは、ひきこもりに悩んでいるご家族を対象に家族教室を開催します。ひきこもりについての基礎的な知識や、コミュニケーション方法を学びましょう。

## 【プログラム】

	開催日時	内 容
1	令和6年9月5日(木) 13:30~16:00	ひきこもりの理解
2	令和6年9月27日(金) 13:30~16:00	ひきこもりと精神疾患
3	令和6年10月17日(木) 13:30~16:00	コミュニケーション技法
4	令和6年11月21日(木) 13:30~16:00	本人と家族の回復
5	令和6年12月19日(木) 13:30~16:00	次のステップ

※原則、4回以上参加していただくようお願いいたします。

## 【会 場】

山口県周南健康福祉センター  
住所: 周南市毛利町2丁目38番地  
(山口県周南総合庁舎 3階)

## 【参加費】

無料

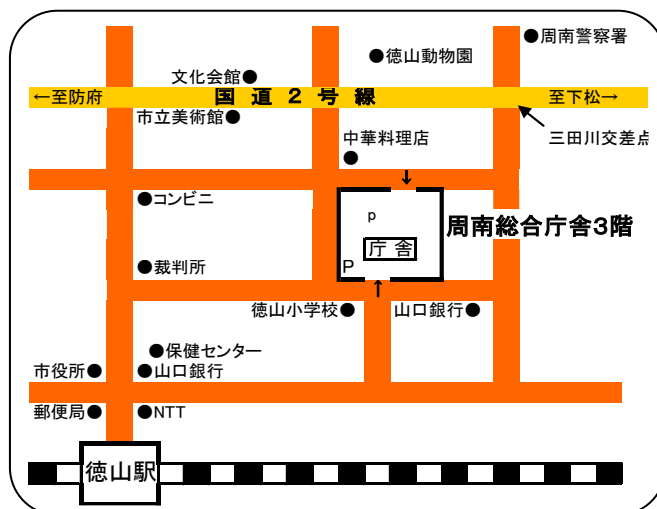
## 【お願い】

- \* 自宅で、体温計測等、体調を確認してからご参加ください。
- \* 各自、飲み物のご用意をお願いします。

## 【申込・問い合わせ先】

参加を希望される方は、まずは電話にてご連絡ください。

山口県周南健康福祉センター 精神・難病班  
TEL 0834-33-6424



申込期限 令和6年8月9日(金)

## ひとりで悩んでいませんか？

### 「ひきこもり」とは？

「ひきこもり」とは、病名ではありません。

自宅にひきこもり、学校や会社に行かず、家族以外の親密な対人関係がない状態のことで、その原因はさまざまです。

### なぜ家族教室なの？

「ひきこもり」は、本人がしんどい思いをするだけでなく、その人を大切に思っている家族も巻き込みます。

長期にわたってひきこもると、家族は自分を責め、将来への不安や悲観、絶望感を感じることがしばしばあります。そして、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？

家族教室では、ひきこもりについての正しい知識や、本人への言葉かけの工夫(コミュニケーション技法)等を学んでいただきます。内容は表面の日程表をご覧ください。

### 参加申込にあたって

適切なサポートを行うため、ご家族からの申込時に担当保健師がご本人の様子などについてお尋ねすることとしています。

なお、ご本人の様子などから、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。

保健師による相談は  
随時受け付けています。  
お気軽にご連絡ください。

