

“ひきこもり”でお悩みのご家族の方へ



“ひきこもり”に対する

コミュニケーション教室

～ 家族の小さな一歩が回復への糸口に～



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、正しい知識やコミュニケーションの方法を学ぶための「家族教室」を開催します。ひとりで抱え込まず、一緒に考えていきませんか？

【開催日程】

	日付	内容	講師
第1回	1/16(木)	ひきこもりの基本知識	山口県精神保健福祉センター職員
第2回	1/29(水)	こころの問題とひきこもり	三隅病院 精神保健福祉士
第3回	2/6(木)	コミュニケーションのとり方 家族の回復と地域の社会資源	山口県精神保健福祉センター職員 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】 第1回・第3回：里カフェ（長門市三隅下 1034）

第2回：長門健康福祉センター（長門市東深川 1344 番地1）

【対象】 ひきこもりに悩んでおられるご家族

【参加費】 無料

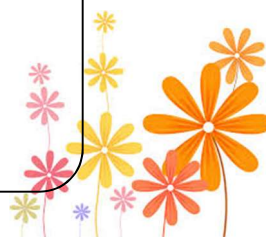
【参加申込】 参加を希望される方は、まずは電話にて下記までご連絡ください。
保健師が事前にご家族と面接をいたします。

申込期日：令和7年1月14日（火）まで

◇ 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
電話（0837）22-2811

ご不明な点がございましたら、
お気軽にご連絡ください。





「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、「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。精神的な病気の場合もありますが、最近はむしろそうでない場合が増えています。



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ご本人について、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、ご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（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

ご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、ご本人の様子等から、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。

