

“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、ひきこもりで悩むご家族を対象に「家族教室」を開催します。

ひきこもりへの理解を深め、声かけや会話のコツを学べます。

【開催日程】

日付	内容	講師
第1回 10月13日(火)	○ひきこもりの基本知識 ○交流会	長門健康福祉センター職員
第2回 11月17日(火)	○コミュニケーション方法と家族の回復 ○交流会	長門健康福祉センター職員
第3回 12月15日(火)	○地域の社会資源と就労支援 ○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

【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】 長門市にお住まいで、ひきこもりに関する悩みを抱えるご家族の方

【参加費】 無料

【参加申込】 参加をご希望の方は、まずお電話で下記までご連絡ください。
お申し込みの際、担当保健師がご本人のご様子などをお伺いします。

申込締切：令和8年10月6日（火）



悩みをひとりで抱えず、まずはお話を聞かせてください。
ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

～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：0837-27-0792

「ひきこもり」とは？

さまざまな理由から、学校や仕事などに行けない、家の外で人と会う機会が少ないなど、自宅中心の生活が続いている状態のことです。

どうして「家族教室」なの？

ひきこもりが長く続くと、ご家族が

- ▶「自分のせいでは」と自分を責めてしまう
- ▶将来が不安で気持ちが落ち込む
- ▶本人の小さな変化に一喜一憂して疲れてしまう

…といった状態になることがあります。

まずは、ご家族が支えを得て、心と時間のゆとりを取り戻すことが、解決に向けた大切な一歩になります。

どんなことをするの？

家族教室では、主に次の内容を行います。

- ▶ひきこもりについての正しい理解
- ▶声かけ・会話のコツ（コミュニケーションの工夫）
- ▶参加者同士の交流（気持ちや経験の共有）

※詳しい日程・内容は、表面のプログラムをご覧ください。

参加申込にあたって

より適切な支援につなげるため、お申し込みの際に担当保健師が、ご本人のご様子などをお伺いします。

また、ご本人の状況によっては、家族教室より個別相談（面接）を優先してご案内する場合があります。あらかじめご了承ください。

※すでに精神疾患や障害などの診断があり、それが背景となってひきこもっている場合は、医療機関での治療やカウンセリングなど、専門的な支援が必要になることがあります。

