

令和7年度 ひきこもり家族教室

～ ご家族のひきこもりでお困りの方は是非ご相談ください ～

ご家族内にこのような状態、様子の方はいらっしゃいませんか？

- ☐ 自分の買い物や趣味に関わる外出はできるが、それ以外での外出はあまりない
- ☐ 家族など特定の人であれば関わることができるが、それ以外の人とのつながりはほとんどない
- ☐ 人と関わることに強い不安や緊張があり、学校や仕事を長期間休んでいる
- ☐ 生活リズムが乱れて昼夜逆転しており、ほとんど自室で生活をしている

上記はひきこもりに関する行動の一例です。

もし当てはまることがある、またはひきこもりに関して困っていることがある場合、ひとりで悩まずご相談ください。

家族教室は同じ悩みを持つご家族で集まり、ひきこもりに関する知識や本人への関わり方、社会資源を学ぶ場です。

ご家族自身が少しでも健やかに過ごせるよう、参加者同士の語らいの場も設けています。

開催時間：13:30～15:30

※内容は変更になる場合があります

回	日 程	内 容	講 師	会 場
1	令和7年 7月3日(木)	【公開講座】 ※どなたでも参加可能です ○講演「ひきこもりの理解 ～家族が抱え込まないために～」 ○当事者の語り	講師：NPO 法人 ビーンズふくしま 七海 圭子氏 語り：荻野 亮太氏	県北保健福祉 事務所 2階大会議室
2	令和7年 7月15日(火)	○講話「安心できる関係をつくる」 ○家族交流会	臨床心理士/公認心理師 山下 和彦氏	県北保健福祉 事務所 4階中会議室
3	令和7年 9月8日(月)	○講話「困った行動（怒りや暴力、 会話ができない）に対応する」 ○家族交流会		
4	令和7年 11月10日(月)	○当事者・家族の体験談 ○家族交流会	ひきこもり当事者・家族	
5	令和7年 12月22日(月)	○講話「聴き上手になる」 ○家族交流会	臨床心理士/公認心理師 山下 和彦氏	
6	令和8年 2月9日(月)	○講話「親自身が自分を大切にする」 ○家族交流会		

対象：ひきこもりに関する悩みを持つご家族

定員：10名程度

費用：無料

※ 事前にお申込みください。初めてのの方は事前に面談を行います。

※ 全6回ですが、途中からのご参加も可能です。

個別相談

**保健師による個別相談を行っています。
ご本人・ご家族の状況に合わせて
対応を一緒に考えます。**



◎ まずはお気軽にお電話ください（福島市を除く県北地域にお住まいの方が対象です）

福島県県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム

電話：024-534-4300