

ひきこもり家族教室のご案内

●ひとりで悩んでいませんか？

●ひきこもりについて一緒に学んでみませんか？



対象 ひきこもりの子どもを持つ家族(周南市、下松市、光市在住)

※ひきこもりとは、学校や職場に行けず、家族以外との親密な対人関係が持てないことをいいます。
統合失調症や躁うつ病等の精神疾患があれば医療機関での治療が優先されます。

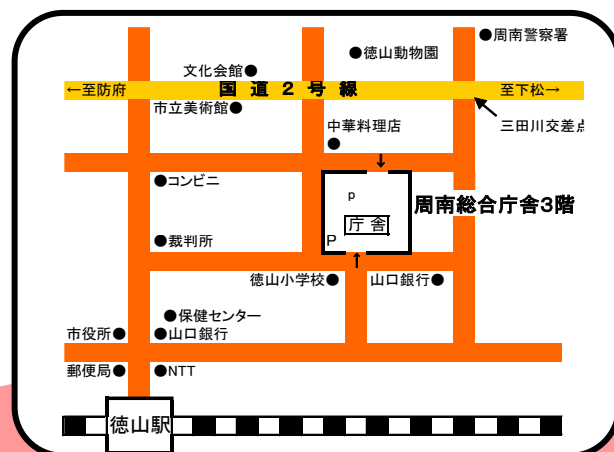
プログラム

	開催日時	内容
1	令和8年9月3日(木) 13:30~16:00	ひきこもりの理解
2	令和8年9月18日(金) 13:30~16:00	ひきこもりと精神疾患
3	令和8年10月8日(木) 13:30~16:00	コミュニケーション技法
4	令和8年11月20日(金) 13:30~16:00	家族・本人の回復
5	令和8年12月17日(木) 13:30~16:00	地域の社会資源について

※原則、全回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)
※会場周辺地図をご参照ください。



申込期限

令和8年8月7日(金)

参加費:無料

●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。
状態に応じては、個別サポートを優先させていただく場合があります。
山口県周南健康福祉センター
TEL 0834-33-6424

「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。例えば、趣味のライブや、買い物、親しい限られた友人と会うことができているならば、ひきこもりではないとは言えません。



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も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。

