

令和6年度

ひきこもり家族教室

「家族がひきこもり状態になっていて悩んでいる…」
「家族が家から出ない状態が長く続いている…」

こんな悩みを抱えていませんか？

この教室は、ひきこもり状態にある方のご家族を対象とした家族教室です。

ひきこもりについての正しい知識や、効果的なコミュニケーションの方法と一緒に学んでみませんか？また、ひきこもりを経験したご本人やご家族に体験談を発表していただく回も予定しています。参加者の皆さん同士でわかち合いをする時間もあります。

同じ悩みをもつご家族と出会い、安心して語り合ってみませんか。ご参加お待ちしております。

会場	北九州市立精神保健福祉センター ※ただし開催日によって変更になる場合があります。
対象	以下の条件に全て当てはまる方 ▶ 北九州市内在住の方 ▶ 概ね18歳以上のひきこもり状態にある方のご家族 【ひきこもり状態にある方とは？】 長期(おおよそ半年以上)にわたって、学校や職場に行かず、家族以外との対人交流がみられない状態が続いていることを指します。 ※ご不明な場合はまずはお問合せください。
定員	10家族 ※全ての回に参加できる方が優先となります
日程・内容	日程とプログラムについては裏面をご覧ください。
申し込み方法	お電話か E メールでお申込みください。 ※状況の聞き取りが必要となりますので、E メールでお申し込みの方は必ずお電話番号をご記入ください。当センターからご連絡いたします。
参加費	無料
お問合せ・ お申し込み先	北九州市立精神保健福祉センター 〒802-8560 小倉北区馬借一丁目7-1 総合保健福祉センター(アシスト21)5階 電話 (093)522-8729 Eメール ho-seishin@city.kitakyushu.lg.jp

裏面に続きます

令和6年度 ひきこもり家族教室 年間スケジュール

開催月の第4金曜日 14時～16時 ※12月のみ第3金曜日
(前半が講義、後半が参加者同士のわかち合いの時間となります)

<前期>

回	日程	内容
1	6月28日(金)	ひきこもりの経過・家族の対応(1)
2	※7月はシンポジウム『ひきこもりを考える集い』を開催予定。	
3	8月23日(金)	家族の対応(2)・社会資源
4	9月27日(金)	ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」見学

<後期>

回	日程	内容
1	10月25日(金)	ひきこもりの経過・家族の対応(1)
2	11月22日(金)	家族の対応(2)・社会資源
3	12月20日(金)	家族からのメッセージ(体験談発表)
4	1月24日(金)	ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」見学

※前期・後期続けてのご参加も可能です。(ただし同じ内容の回がありますのでご了承ください)

家族教室 参加者の声

- それぞれ大変な思いをかかえているのを見聞きして、自分一人ではないのだと気持ちが軽くなりました。
- 焦る気持ちをうまくコントロールできるようになりました。
- 自分の人生とのバランスを取りながら、できることをサポートできればと思いました。