

# 令和6年度 ひきこもり相談事業

～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。

## ひきこもり家族教室

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6年 5月23日(木)	【公開講座】※どなたでも参加可能です ○講演「ひきこもりの理解と対応」 ○当事者の語り 「自分で自分の人生を生きる」	NPO 法人ビーンズふくしま 七海 圭子氏 NPO 法人こおりやま 子ども若者ネットワーク 荻野 亮太氏	県北保健福祉 事務所 2階大会議室
2	令和6年 6月17日(月)	○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6年 8月26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6年 10月16日(水)	○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6年 12月23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7年 2月10日(月)	○講話「親自身が自分を大切にす」 ○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。初めての方は事前に面談を行います。

## 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