

ひきこもり相談室～ご紹介～

【家族教室編】

R5年3月
愛媛県心と体の健康センター
ひきこもり相談室発行

愛媛県心と体の健康センター内にある『ひきこもり相談室』では、ひきこもりに悩むご家族の方を対象に、家族教室を開催しています。

令和4年度の家族教室も、新型コロナウイルス感染症の影響があり、延期となった回もありましたが、計画通り5回、実施することができました。そのうち1回目は公開講座とし、ハイブリッド形式で開催しました。

愛媛県イメージアップ
キャラクター みきゃん



“家族教室とは”

ひきこもりについての
情報を得る

ご家族同士の交流

ご本人が元気になる
ためのかわり方を
学ぶ

ストレスとなる出来事にご家族自身に関わりやすくなる

ご家族のストレス軽減・ご家族も元気になれる

ご本人にもよい影響

～令和4年度に実施した家族教室について、ご紹介します～

① 「ひきこもりの基礎理解について」
「家族に知ってもらいたい精神疾患」

ひきこもり相談室 相談員
センター 精神科医師

参加者の声



- ・Zoomで主人と一緒に話を聞くことができよかったです。
- ・親のあり方、考え方を勉強しようと思い初めて参加しました。今の本人を受け入れてやること、居心地のよい場所を作ってやること、今一度見直してみたいと思いました。「甘やかし」ではないかと思っている部分もありましたが、そうではないことがわかり安心しました。
- ・これからも本人の話を聞いて気持ちを受け止めていきたいと思います。
- ・ひきこもりの原因に、精神疾患が大きく関係していることに驚きました。知らない知識もあり来てよかったです。

② 「障がいの理解および障害福祉サービス、制度について」

松山市障がい者北部地域相談支援センター センター長

参加者の声

- ・相談できる場所があり、どんなことでも相談していいことを伝えていただき安心しました。
- ・今は、サービス、福祉を受ける状態ではありませんが、知識として知れてよかったです。
- ・障がい者支援の具体的なことが少し理解できました。どこかにつながっておくことがつくづく大事だと思いました。
- ・座談会でも皆さんの話を聞き共有できるところもたくさんあり、子供のことも話ができて気持ちが少し楽になりました。

③ 「ひきこもり家族会紹介と子どもへの関りについて」

KHJ愛媛県こまどりの会 会長

参加者の声

- ・会長さんの話を聞かせて頂き、同じひきこもりを持つ家族として安心できる思いになりました。参考になると共に大変勇気をもらいました。
- ・家庭が安心できる居場所にしたいと思いました。
- ・焦ることなく自分が元気でいられるようにしていこうと強く思いました。
- ・親が元気であることは大事ですが、一番難しいと思います。
- ・同じグループの方々と悩みを共有でき、似たような悩みを持っている方が多数いることに安心しました。

④ 「本人とのコミュニケーション・リラクゼーション法」

センター 心理士

参加者の声

- ・自分のモード（心の状態）をいつも穏やかに保つことが大切だと改めて確認しました。
- ・本人との会話は増えてきていますが、改めてコミュニケーションの方法や本人の気持ちなど、振り返ることができました。
- ・コミュニケーションモードやリラクゼーション法など、できそうなことがたくさんあったので、さっそく始めてみようと思います。
- ・簡単にできるリラクゼーション法を知ることができ、いつでも活用できるので、安心につながります。
- ・初めての参加で不安でしたが、皆さんの体験談が非常に参考になり心強かったです。



⑤ 「家族教室のまとめ」
「医師への質疑応答」

ひきこもり相談室 相談員
センター 精神科医師

参加者の声

- ・参加しないと、感じることや知ることはできないので、こういう場は必要だと思います。他の人の話が聞けてとても参考になりました。このような会はとても大事だなと思いました。いつも心が落ち着きます。長く通っていると顔なじみの方も増えて、温かい言葉のやり取りに救われています。
- ・内容に大きな変化がなくても、状況の変化や定期的に聴くことで頭の整理ができます。他の方の質問の答えも参考になります。
- ・他の人の質疑応答を聞いていると納得や安心でき参考になりました。気になっていることに関してお話が聞けて安心しました。



令和5年度も家族教室を開催します。教室に関するお問い合わせがありましたら、お気軽にご連絡ください。

ひきこもり相談室（愛媛県心と体の健康センター内）

TEL 089-911-3883

※ 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前9時～午後5時。