



# ひきこもり相談室～ご紹介～ 【家族教室】

R7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

ひきこもりの状態にある方のご家族の多くが、我が子にどのように対応すればよいか悩み、なかなか出口が見えない状況で、次の一步を踏み出せずに苦慮されています。愛媛県心と体の健康センターでは、ひきこもり支援の一つとして「家族教室」を開催しています。参加者の皆様と力を合わせ、下記の取り組みを進めていきたいと考えています。

## “家族教室がめざすもの”

ひきこもりについての  
理解を深める

交流により悩みを分かち  
合い、家族が元気になる

本人への接し方、適切な  
コミュニケーションを学ぶ

家族のストレス軽減・対応についてのヒントを得る

ご本人にもよい影響



### 第1回家族教室 令和6年5月30日（木）実施

「ひきこもりについて」～ご家族に知ってもらいたいひきこもり状態の背景～  
講師：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



- ひきこもりの基礎理解について、理解が深まりました。安定期が長く続いていると感じています。あせらずに子どもと関わっていききたいと思えます。
- 初めて参加しましたが、わかりやすい内容でした。特に、本人との関わり方のポイントが参考になりました。
- ひきこもる人の気持ちがわかるような気がしました。また、ひきこもりの背景にある精神疾患や発達障害について、勉強してみたいと思いました。
- 子どもに対して、少しずつ、出来ることをしていきたいと思いました。

### 第2回家族教室 令和6年8月8日（木）実施

「本人とのコミュニケーション・リラクゼーション法」  
講師：愛媛県臨床心理士会 ひきこもり支援担当理事

#### 参加者の声



- 毎日変わらない生活が続く、不安を抱えていましたが、お話を聞いて、心を新たにすることができました。希望を忘れずにいたいと思いました。
- 自分自身もリラックスできる方法を教えてもらい、参考になりました。また、家族同士の交流が、たくさんの気づきと学びにつながりました。
- 本人との接し方が、とても参考になりました。南予でもぜひ、家族教室を開催して欲しいです。
- 本人とのコミュニケーションは、困っているテーマだったので、参考になりました。



### 第3回家族教室 令和6年10月10日（木）実施

「子どものひきこもり体験から」～親の思いと親にできること～  
講師：KHJ愛媛県こまどりの会 会長



#### 参加者の声



- 親自身がどう生きていくかについて、多くのことを学ばせていただきました。家に帰ったら、夫にも伝えたいと思いました。
- 「親が明るく生きていくことが、子どもにとっての光になる」というお話が印象的でした。自分もそう信じて、生活していきたいと思えます。
- 家族は、ひきこもりを解決する大きな資源であることに気づかされました。「家族の思い」の読み合わせでは、共感できる内容が多かったように感じました。
- 今まで子どものことを相談したことがなかったので、今回、自分の話を聞いてもらい、心が少し楽になりました。

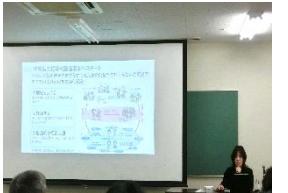
### 第4回家族教室 令和6年12月12日（木）実施

「障がいの理解と障害福祉サービス・制度について」  
講師：松山市障がい者北部地域相談支援センター 相談支援専門員



- 初めて参加しましたが、いろいろな人のお話を聞くことができよかったです。また、講師の先生のお話は分かりやすく、質問にも親身に回答してくださり、共に歩んでくれる存在のありがたさを感じました。
- 「一緒にいる」「つながる」ことをモットーに、伴走支援をされている活動のお話を聞き、心が励まされ、元気になりました。
- 相談支援センターは、相談だけでも受け付けるとのことなので、一度訪ねてみたいと思いました。
- 家族教室に参加するまでは、外部とのつながりを絶っていたのですが、少しずつ心の壁が壊れつつあるような気がしています。

#### 参加者の声



### 第5回家族教室 令和7年2月13日（木）実施

「ひきこもり支援Q&A」～「家族の語り」に学ぶ～  
回答者：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



- Q&A形式の話は、具体的で分かりやすかったです。本人が元気になるような言葉がけと心の優しさ、笑顔で接する等に気を付けながら、今以上に良い関係性を築きたいと思いました。
- 親が子どものネガティブな言動に引きずられないように気を付けながら、明るい家庭をつくりたいと思いました。
- 教室に通いだしてから自身の心が落ち着き、子どもの状態も少しずつ良くなってきています。会話も少しずつですが、増えてきています。家族教室のおかげです。これからもよろしくお願いします。



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 午前9時～午後5時

