



ひきこもり相談室～ご紹介～

家族教室 編

R 8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。

“家族教室が目指すもの”

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7年6月5日(木)実施

「ひきこもりについて」

講師：ひきこもり相談室・相談員、心と体の健康センター・精神科医

参加者の声



- 心を守るためには何が大切か、心の健康を保つためにこのような学びの場はあり続けてほしいです。
- 基本的なことを再確認できました。本人への声掛けについて反省することもあり、再度気を付けようと思いました。
- 話を聞いていると、わが子の行動や考え方と一緒に思うことが多くありました。参考になることが多くありました。
- 発見があったり、再確認することもあり、とても役に立つと思います。すべて実践できないかもしれませんが、あてはまる部分はヒントにして、取り入れていきたいと思っています。

第2回家族教室 令和7年8月7日(木)実施

「日ごろのコミュニケーションのコツ」

講師：愛媛県臨床心理士会 ひきこもり支援担当理事

- 何度か聞かせてもらいましたが、よかったです。
- 会話の大切さを再認識できました。
- 家族自身のモードを意識すること、落ち着く行動を普段から意識しておくことがまず大切だなと感じました。
- ひきこもりの人は心のエネルギーが少ないということを頭に入れておきたいと思っています。
- グループで他の方の意見も聞いてよかったです。「こう言ったら」とか話はあったが、本人の状況や気持ちの浮き沈みから話すタイミングを計らないといけないと思っています。

参加者の声



第3回家族教室 令和7年10月9日(木)実施

「家族会の活動」 講師：愛媛こまどりの会 会長

「当事者の語りに学ぶ」 報告者：ひきこもり経験者



参加者の声



- ひきこもり経験者の話を聞いて、息子の考えが分かったように思いました。
- 去年もお話を聞かせていただきました。こまどりの会、ここの家族教室等話せる場所があり、大変助かります。毎月でもしてほしいです。
- こまどりの会の会長さんのお話、当事者だった方のお話、とても興味深く、そして大変勉強になりました。そして自分の息子への対応を振り返ることができました。
- 当事者の生の声を聞いて参考になりました。
- 同じ悩みを持っている人と話ができると気持ちが軽くなります。

第4回家族教室 令和7年12月4日(木)実施

「将来に向けて今できること～事例を通して～」

講師：松山市社会福祉協議会 自立相談支援窓口 社会福祉士



- 社会福祉協議会の中にこのような窓口があることを初めて知りました。大変参考になりました。
- いろいろな支援があるのだと知れてよかったです。今は息子はほぼ外出できないので、たちまち支援にはつながらないのですが、今後の参考にしたいと思います。私の中でそういう制度を知っていると少し不安が減る気がします。
- 自立相談事業についてのお話が聞いてよかったです。なかなか支援につながることはできませんが、本人がSOSを出せるか心配です。
- フリートークは参加者の悩みが聞いて参考になりました。

参加者の声



第5回家族教室 令和8年2月12日(木)実施

「ひきこもり相談室の活動紹介」「ひきこもり支援Q&A」

回答者：ひきこもり相談室・相談員、心と体の健康センター・精神科医



参加者の声



- 毎回自分がいろいろ再確認できてよい機会になっています。声掛けについても対応についても、自分へ言い聞かせるような気持ちです。
- いろいろな方がいらっしゃって、悩んでいるのは私だけではないのだと知り、少し気が楽になりました。
- 私が家族教室で勉強させていただいたことを本人に話そうと思っています。本人の今の心身の状態を改めて理解することができました。まずは本人に私が家族教室に通っていることをさりりと、明るく伝えたいと思います。
- ひきこもりラジオという番組を聞いてみようと思います。



ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター内)

電話 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