

ひきこもり相談室だより

【家族教室編】

R4.3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3年度の家族教室は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、5回の予定のうち3回の実施となりました。

令和3年度に実施した家族教室について、ご紹介します。



家族教室はご家族にとってこんないい場になっています

参加できる場

元気になれる場

話ができる場

他の家族の話が
聴ける場

学習できる場

- ・ひきこもりの理解の促進
- ・対応や考え方の振り返り
- ・ご家族のストレスの軽減
- ・孤立の防止
- ・ゆとりの回復

- ・健康で楽しい生活が送れる
- ・家族機能の改善
- ・ひきこもり状態の本人に良い影響を与える。

第1回 「ひきこもりについて」

ひきこもり相談室 相談員

ひきこもりは病気ではありませんが、背景に、精神医学的問題、発達障がい、強い不安や葛藤などが隠されている場合があります。本人が来所相談できない場合でも、家族が関わり方を学び、家庭の中で実践することで、本人のひきこもり状態に変化がみられることがあります。



家族にお勧めしたいこと

- ・本人が外に出るのを待ちましょう。
- ・本人に役割を持たすことはよいことです。
- ・親は親の楽しみを持つことが大切です。

参加者の声

- ・気長に信じて待つことが大事だと思いました。
- ・本人が進んですることは任せようと思います。
- ・自分の趣味やドライブもこれからはしてみたいと思います。

第2回 「障がいの理解および障がい福祉サービス・制度について」 松山市障がい者南部地域相談支援センター センター長

参加者の声

- ・ひきこもりと障害福祉サービスでは、関連性があることがよく理解できました。
- ・今後、困った時に相談をお願いしたいと思いました。

“いざという時に役立つ” 障害福祉サービスや制度、その利用方法を知っておくことで、その人に応じたサービスが使えるようになることもあります。困った時の相談窓口として、松山市では、地域によって南部相談支援センターと北部相談支援センターを利用することができます。

座談会での参加者の声

- ・ひきこもりの期間が長くなると家族もしんどくなる。話を聞いてくれる仲間は大事。
- ・今日、初めて参加し、他の家族の話が聴けて少し楽になりました。
- ・皆さんの気持ちなどを聞いて共感することが多くあり、自分の気持ちもなごみました。



第3回 「ひきこもり家族会について」

KHJ愛媛県こまどりの会 会長

ひきこもり家族会こまどりの会では、同じ立場の家族が交流を行うことで、家族の孤立を防ぎ、少しでも元気になるように、学習会や訪問支援を行っています。

家族に実践してほしいこと

- ・声をかける。話を聴く。褒める。気持ちを受け止める。
- ・外の情報とつながっておく。
- ・親が元気である。元気になることを見つける。

参加者の声

- ・声掛けの大切さを知りました。反応がなくても少しずつ声をかけようと思います。
- ・耳を傾けて聞くようにしたいと思います。
- ・褒めることが大切だと感じました。



令和4年度も家族教室を開催します。教室に関する質問や相談などがありましたら、どうぞ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）

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。