

令和 8 年度

ひきこもり家族教室

「ひきこもり」はご本人につらい思いをさせるだけではなく、その人を大切に思っているご家族や周りの方たちも巻き込みます。そして、お互いに良かれと思ってやっていることが、よけいにこじらせてしまうこともあるのです。

認知行動療法に基づいたCRAFT(クラフト)という手法を用いて、普段のやりとりを振り返り、物事の捉え方や対応方法について実践を通して学びます。

まずはお気軽にお電話ください。

【日時】 原則第 2 水曜日

14時～16時 (受付 13時45分～)

【場所】 あいれふ7階 研修室

福岡市中央区舞鶴 2 丁目 5-1

【定員】 15 名程度

【対象】 原則、福岡市内在住の概ね 20 歳以上の社会的ひきこもりの方のご家族

【その他】

- ・教室参加前に事前面談を行います。参加費は無料です。
- ・1クール5回です。全回参加できる方が優先となります。
- ・教室には匿名での参加です。秘密は守られますので安心してご参加ください。

回	前期	後期	内容
申込み メ切	4月15日	10月8日	
1	5月13日	11月11日	ひきこもりについて
2	6月10日	12月9日	ポジティブなコミュニケーションを身につけよう
3	7月1日*	1月13日	行動の分析・望ましい行動を増やす
4	8月12日	2月10日	先回りをやめ、望ましくない行動をへらす
5	9月9日	3月10日	家族の生活を豊かにする・まとめ

*第1水曜日

【申し込み・お問合せ】

専門電話相談

092-737-8829

毎週火・木曜日、毎月第1・第3水曜日 10時～13時(祝日・年末年始を除く)

福岡市精神保健福祉センター

福岡市中央区舞鶴 2 丁目 5-1 あいれふ 3 階

ひきこもり問題を抱える家族のための 相談窓口や集いなど

【相談窓口】

○福岡市精神保健福祉センターの専門相談

家族や本人からの、ひきこもりに関する相談や対応の方法や
悩みなどについて、専門のスタッフが相談に応じています。

ひきこもり専門電話相談:092-737-8829

(毎週火曜日・木曜日、毎月第1・第3水曜日 10時~13時)

○福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」

ひきこもりに関する相談窓口です。

相談専用ダイヤル:092-716-3344

(毎週月曜日~金曜日 10時~17時、第1火曜日のみ12時~19時)

<http://yokayoka-room.net/>



【集いなど】

○福岡「楠の会」

ひきこもりの問題を抱える家族の集いなどを行っています。

<http://fukuokakusunokai.org/index.html>



※ひきこもり支援の対象となる方

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人となります。それぞれ一人ひとりの状況は違いますが、具体的には、

- ・何かしらの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある
- ・家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態になる
- ・支援を必要とする状態にある

本人やその家族(世帯)です。また、その状態にある期間は問いません。

(「ひきこもり支援ハンドブック~寄り添うための羅針盤~」より引用)