

# 令和7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。

ご参加をお待ちしています。

【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

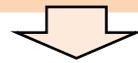
【定員】 15名程度

【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

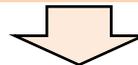
【その他】 ・1クール5回です。全回参加できる方が優先となります。  
・教室には匿名での参加です。  
・秘密は守られますので安心してご参加ください。

## 【教室参加の流れ】

「専門電話相談」に電話  
**092-737-8829**  
(火・木曜日、毎月第1・3  
水曜日10時～13時)



事前面談  
教室の内容や申込み  
などの説明をします



教室参加

回	前期	後期	内容
申込み メ切	<b>4月17日</b>	<b>10月16日</b>	
1	5月14日	11月12日	ひきこもりについて
2	6月11日	12月10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9日	1月14日	行動の分析・望ましい行動を増やす
4	8月20日*	2月18日*	先回りをやめ、望ましくない行動をへらす
5	9月10日	3月11日	家族の生活を豊かにする・まとめ

\*第3水曜日

## 【申し込みやお問合せ】

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>

※ひきこもりの状態とは

「様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念」です。

(引用元「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」)

【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