

# ひきこもり家族教室のご案内

## ～家族が元気になる会～ (ひだまりの会)



「ひきこもり」に関する不安や悩みを抱えているご家族を対象に、いわき市保健所では家族教室を開催しています。

家族教室では、ひきこもりに関する情報や本人への関わり方、ご家族が少しでも健やかに過ごせる方法を、同じ悩みを抱えた他のご家族との交流や専門講師の講話等から学んでいます。

ご家族の方が精神的に安定することは、本人の回復に大きく影響するとも言われており、この教室では、家族が元気になることを目標に活動しています。

### ☆日 程：

|       |           |           |           |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 2021年 | 4月16日(金)  | 5月21日(金)  | 6月18日(金)  |
|       | 7月16日(金)  | 8月20日(金)  | 9月17日(金)  |
|       | 10月15日(金) | 11月19日(金) | 12月17日(金) |
| 2022年 | 1月21日(金)  | 2月18日(金)  | 3月11日(金)  |

- ☆時 間：1グループ 10:00～11:00  
2グループ 13:30～14:30

※新型コロナウイルス感染症の感染予防を行うため、本事業を1日2回実施しています。

原則、年間を通してグループは固定になります。お申し込みの際にグループ分けを行いますので、ご希望のグループがある方はスタッフまでお気軽にお申し出ください。

- ☆場 所：総合保健福祉センター 3階 社会復帰会議室  
(いわき市内郷高坂町四方木田191)

- ☆内 容：参加者同士の交流、学習会、情報提供など  
詳しくは、裏面の予定表をご参照ください。

- ☆対象者：「ひきこもり」の悩みを抱えている家族

- ☆参加費：無 料

- ☆申込み：事前に電話か窓口でお申込みください。



### 【お申込み・お問い合わせ】

いわき市保健所 地域保健課 精神保健係  
平日 8:30～17:00  
電話番号 27-8557



# 令和3年度 ひだまりの会予定表



| 月 日       | 内容                         | 備考                         |
|-----------|----------------------------|----------------------------|
| 4月16日（金）  | 開校式・グループミーティング             | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 5月21日（金）  | グループカウンセリング                | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 6月18日（金）  | 家族会について                    | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 7月16日（金）  | ひきこもり支援センター講話<br>&当事者からのお話 | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 8月20日（金）  | グループカウンセリング                | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 9月17日（金）  | 若者サポートステーション講話             | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 10月15日（金） | 情報交換                       | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 11月19日（金） | グループカウンセリング                | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 12月17日（金） | 生活・就労支援センター講話              | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 1月21日（金）  | 情報交換                       | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 2月18日（金）  | グループカウンセリング                | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |
| 3月11日（金）  | 閉校式・グループミーティング             | 10：00～11：00<br>13：30～14：30 |