

令和8年度

ひきこもり

# 家族教室

ひきこもりに至る経過はさまざまで、いくつかの要因が重なっていると言われています。また、ひきこもっている人は、他者と関わることへの不安、恐怖をもっている場合もあります。

ひきこもり状態が長く続く中で、家族関係がうまくいかなくなり、「どのように接していいのかわからない」、「家族に気持ちのゆとりが持たなくなっている」等、家族が悩み疲弊してしまうことは多くみられます。

ひきこもりについて理解を深め、同じ悩みを持つ家族同士で学習や交流を通して一緒に考えていきましょう。

。会場を一步出たら話されたこと、他の参加者のことは一切話さない（秘密厳守）。がルールです。

## ひとりで悩まず、まずは参加してみませんか？

- 対象** ひきこもり状態にある人の家族（ご本人はご遠慮ください）
- 場所** さわやか会館3階第2研修室（鳥取市富安二丁目96）
- 日程** 原則毎月第3火曜日（開催日は下記のとおり）10:00～12:00
- 内容** ミニ講義（又はDVD上映）及び話し合い

開催日(令和8年度)		内 容(テーマ)
4月21日(火)	10月20日(火)	<b>「ひきこもりについて」</b> 講師 鳥取県立精神保健福祉センター 所長 原田豊氏
5月19日(火)	11月17日(火)	<b>「ひきこもり体験者の気持ちを知る」</b> DVD上映 他
6月16日(火)	12月15日(火)	<b>「家族の関わり方と役割について」</b> 講師 とっとりひきこもり生活支援センター 所長 山本恵子氏
7月21日(火)	1月19日(火)	<b>「ひきこもりからの回復」</b> DVD上映 他
8月18日(火)	2月16日(火)	<b>「本人支援について」</b> 講師 とっとりひきこもり生活支援センター職員
9月15日(火)	3月16日(火)	<b>「将来に備えて知っておきたいこと（制度説明等）」</b> 講師 各関係機関の職員他



### ～お車でお越しの方へ～

- 駐車場は、さざんか会館駐車場をご利用ください。
- 満車の場合は、鳥取市役所駅南庁舎駐車場をご利用ください。
- ※ いずれも駐車券の無料処理を行いますので、駐車券をお持ちください。

お問合せ

鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室  
 (電話) **0857-22-5616** (平日8:30～17:15)

お申込み、参加費は必要ありません。どの回からの参加も可能です。

※ 個別の相談にも応じますので、お問合せ下さい。