

令和3年度 ひきこもり相談事業

～外出できるけど、ひきこもりなの？～

ご家族内にこのような状態、様子の方はいらっしゃいませんか？

- 自分の買い物や趣味に関わる外出はできるが、それ以外での外出はあまりない
- 家族など特定の人であれば関わることができるが、それ以外の人のつながりはほとんどない
- 人と関わることに強い不安や緊張があり、学校や仕事を長期間休んでいる
- 生活リズムが乱れて昼夜逆転しており、ほとんど自室で生活をしている

上記はひきこもりに関する行動の一例です。

もし当てはまることがある、またはひきこもりに関して困っていることがある場合、ひとりで悩まずご相談ください。



● 支援内容のご紹介 ●

個別相談

保健師による個別相談を行っています。
ご本人・ご家族の状況に合わせて対応を一緒に考えます。

日時：随時（ご相談の上、決定します。）

対象：ひきこもりに関する悩みを持つご本人またはそのご家族

場所/方法：県北保健福祉事務所での来所相談または家庭訪問

費用：無料

ひきこもり家族教室

家族教室は同じ悩みを持つご家族で集まり、ひきこもりに関する知識や本人への関わり方、社会資源を学ぶ場です。
ご家族自身が少しでも健やかに過ごせるように参加者同士の語らいの場も設けています。

※ご希望があれば、当日教室終了後に講師との個別相談もできます。
※実際の講義内容は記載のものと異なる場合があります。

開催時間：13:30～15:00

回	開催日程	内容	スタッフ
1	令和3年 6月30日(水)	○講義「ひきこもりを理解する」 ～関わるための心構え～ ○ミーティング	・講師 (公認心理師/臨床心理士) ・福島県ひきこもり支援センター ・県北保健福祉事務所
2	令和3年 8月18日(水)	○講義「家族の関わり方①」 ～具体的な声のかけ方～ ○ミーティング	
3	令和3年 10月20日(水)	○講義「家族の関わり方②」 ～話の聴き方・会話の始め方～ ○ミーティング	
4	令和3年 12月15日(水)	○講義「家族の関わり方③」 ～回復に向けた支え方～ ○ミーティング	
5	令和4年 2月2日(水)	○家族交流会	

対象：10代後半から40代くらいの「ひきこもり」の方のご家族で、原則、5回すべて参加できる方

場所：県北保健福祉事務所 4階中会議室（福島市御山町8-30）

定員：10名（先着順です） **その他**：無料。事前に面談を行います。



◎ まずはお気軽にお電話ください

（福島市を除く県北地域にお住まいの方が対象です。）

福島県県北保健福祉事務所 障がい者支援チーム

電話：024-534-4300