

# ひきこもり相談室～ご紹介～

## 【家族教室編】

R6年3月  
愛媛県心と体の健康センター  
ひきこもり相談室発行

愛媛県心と体の健康センター内にある『ひきこもり相談室』では、ひきこもりに悩むご家族の方を対象に、家族教室を開催しています。

令和5年度の家族教室は、新型コロナウイルス感染症の影響はなく計画通り5回、開催することができました。1回目は公開講座としハイブリッド形式で行いました。

愛媛県イメージアップ  
キャラクター みきゃん



### “家族教室とは”

ひきこもりについての  
情報を得る

ご家族同士の交流

ご本人が元気になる  
ためのかわり方を  
学ぶ

ストレスとなる出来事にご家族自身に関わりやすくなる

ご家族のストレス軽減・ご家族も元気になれる

ご本人にもよい影響

～令和5年度に実施した家族教室について、ご紹介します～

① 「ひきこもりの基礎理解について」  
「家族に知ってもらいたい精神疾患」

ひきこもり相談室 相談員  
センター 精神科医師

### 参加者の声



- ・知識など講話を聞き、全くではないが不安解消できました。
- ・科学的医学的客観的な情報を知ることができ、本人の苦しみを改めて理解、受け止められることができました。
- ・仕事や将来のこと等、してはいけない話題を多くしていました。
- ・現在の子供の状態やかかわり方のコツを知ることができた。
- ・ひきこもり解消の仕方について、自分の考えていたことが間違っていたと思いました。
- ・親自身のことも大切にできたらいいなと思いました。

② 「本人とのコミュニケーション・リラクゼーション法

センター 心理士

### 参加者の声

- ・心の状態の図で、本人や親の心の状態が理解しやすくなったのがよかったです。
- ・コミュニケーションの具体的な伝え方、今までできてなかったように思えます。早速実践してみようと思いました。私を主語に伝える方法をやってみようと思います。子供への声掛けなどを見なおしてみようと思いました。
- ・呼吸法と筋リラクゼーションを続けてみようと思います。これからは自分のこともリラックスできるようにしていきたいと思います。皆さんのお話を聞き、同じように悩んでいる方がいると、少し心が軽くなりました。

③ 「子どものひきこもりの体験から ～親の思いと親にできること～」  
KHJ愛媛県こまどりの会 副会長

### 参加者の声

- ・家族教室で親同士のお話ができるのはありがたいことです。
- ・日頃の子供の様子、自分の不安などグループ内で話を聴いていただき少し気持ちが楽になりました。同じ問題を抱えている方がいることを知り、自分だけではないと思い、心が元気になりました。
- ・焦らないことや見守ることが家族としてできることとわかっていても、不安になる時も多いが、こういう場に参加することで改めて自分に言い聞かせることができました。

④ 「障がいの理解および障害福祉サービス、制度について」

松山市障がい者南部地域相談支援センター センター長

### 参加者の声

- ・サービスがあるとわかっただけでも参加してよかったです。
- ・各支援があることがわかり安心しました。
- ・親亡き後、将来のことが心配ですが、その時になればなんとかなるかもと思えました。
- ・困りごと、ニーズが大切と言われたのが印象に残り、本人に深く聞いたことがなかったのでこれからの課題にします。
- ・相談に乗ってもらえるところがあることがわかり、希望を持つことができました。困った時の福祉相談窓口があることが始めてわかり、他にも相談できると心強いです。
- ・皆さんの経験も知ることができ、参考になり心強く感じました。



⑤ 「家族教室のまとめ」  
「医師への質疑応答」

ひきこもり相談室 相談員  
センター 精神科医師

### 参加者の声

- ・本人ができること、家族ができることを色々教えていただいたので焦らず、本人を信じて「待つ」ことができそうです。
- ・同じ立場の方と話をすると安心します。心が軽くなります。
- ・同じような経験をされているお話を聞くことができ、少し気が楽になりました。
- ・他の方の話を聴いていて、自分だけではないと思い前向きな気持ちになりました。
- ・自分自身のこと、本人への対応など振り返ることができ、また参加者のお話を聞くことで自分一人ではないと明るい気持ちになることができました。
- ・参加できなかった回が多かったのでまとめを聞くことができよかったです。
- ・医師の回答が明確で、聞いていてスッキリしました。



令和6年度も家族教室を開催します。教室に関するお問い合わせがありましたら、お気軽にご連絡ください。

ひきこもり相談室（愛媛県心と体の健康センター内）

TEL 089-911-3883

※ 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前9時～午後5時。