

# 令和5年度 ひきこもり家族学習会のご案内

ひきこもりの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てなくなっている」等、家族が悩み疲れきってしまうということは多くみられます。

保健所では、そのようなひきこもりの問題に悩む家族を対象に、家族自身の負担を軽減し、家族関係を改善するために、当事者との適切な対応方法について学ぶ「ひきこもり家族学習会」を開催しています。

ひきこもりについての理解を深め、同じ悩みを持つ家族同士で、学習や交流を通し一緒に学んでみませんか。お気軽にご参加ください。

## 〈日程・プログラム〉

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
前期クール	4/14	5/12	6/9	7/14	8/18※	9/8
後期クール	10/13	11/10	12/8	R6.1/12	2/9	3/8
内容	ひきこもりとは CRAFTとは	本人の行動について考えてみましょう	ポジティブなコミュニケーションとは	望ましい行動を増やすための工夫	望ましくない行動を減らすための工夫	社会資源を活用しましょう 支援機関の紹介
	交流	交流	交流	交流	交流	交流

〈日程〉 毎月第2金曜日 13:30~15:30 ※8月は第3金曜日

6回で1コースです。 (前期・後期クールがあります)

〈場所〉 姫路市保健所 5階 大会議室 (姫路市坂田町3番地)

〈対象〉 姫路市在住の概ね15歳以上のひきこもりの人のご家族

〈内容〉 講義 (CRAFTの技法を用いたコミュニケーションについて)、参加者同士の交流

〈申し込み方法〉 下記に、お電話でお申し込みください。※教室開始までに、個別面接を行います

〈申し込み締め切り〉 前期クール : R5年2月末まで

後期クール : R5年9月20日まで



## 〈申し込み・問い合わせ先〉

- ・お住まいのエリアの保健センター

中央保健センター	079-289-1654	南保健センター	079-235-0320
中央保健センター北分室	079-265-3075	西保健センター	079-236-1473
中央保健センター安富分室	0790-66-2921	南保健センター家島分室	079-325-1428

- ・姫路市保健所健康課 079-289-1645

### CRAFT (Community Reinforcement and Family Training : コミュニティ強化と家族訓練) とは

依存問題を持つ本人の家族を対象とした治療プログラムとして考案され、近年はひきこもり家族支援へ応用されています。プログラムに沿って、家族がコミュニケーションの方法を変え、すでに持っている力を効果的に使えるようトレーニングしていく方法です。本人との対立を招かず相談機関の利用へつなぐ、家族内のコミュニケーションが改善される、家族自身がかつて楽な気持ちで暮らせるようになる等の効果が報告されています。