

令和7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、学習や交流を通して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月18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月22日※	9月19日
後期 クール	10月17日	11月21日	12月19日	1月16日	2月13日※	3月6日※
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3金曜日 13:30~15:00

※8月は第4金曜日 ※2月は第2金曜日 ※3月は第1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〉 姫路市総合福祉会館 5階 第5会議室（姫路市安田3丁目1番地）

※駐車場の台数に限りがあります。満車の場合は市役所駐車場をご利用ください。

〈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（^{クラフト}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〉: R7年2月末まで 後期クール: R7年8月末まで

〈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、家族自身がもっと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。