

令和8年度 ひきこもり家族学習会のご案内

同じ悩みを持つご家族と一緒に、ひきこもり状態にあるご本人への理解を深めてみませんか？

学習会では、家族支援プログラム「CRAFT（クラフト）」を用いて、コミュニケーション方法を学ぶことで、家族関係の改善を目指します。同じ悩みを持つ家族と交流することで、家族自身の負担軽減に繋がります。お気軽にご参加ください。

〈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17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月18日
後期 クール	10月16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19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

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（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〉 市内在住のご家族（ご本人がおおむね15歳以上のひきこもり状態にある方）

〈内 容〉 • 講義（CRAFTを用いたコミュニケーション）
• 参加者同士の交流

〈申込方法〉 下記に、電話で申し込みください。※学習会開始までに、面接を行います。

〈申込締切〉 前期クール：R8年2月末まで 後期クール：R8年8月末まで

〈申込先〉 お住まいのエリアの保健センター または 保健所健康課(079-289-1645)まで

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

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training : コミュニティ強化と家族訓練)とは
ひきこもり状態にある方の家族支援のプログラムです。家族がコミュニケーションの方法を変え、ご本人がすでに持っている力を効果的に使えるよう、関わり方を一緒に考えます。ご家族・ご本人ともに、自分らしく、自分の希望や未来に向けて生活していくことを目指します。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。