

令和7年度 千曲市ひきこもり支援 本人と家族のためのつどい

(会場)

昼の部:千曲市戸倉人権はつらつセンター(千曲市戸倉 2639)

夜の部:千曲市役所 保健センター 集団指導室

(開催日)

	昼の部		夜の部
時間	午後1時30分～3時30分		午後7時～9時
会場	戸倉人権はつらつセンター		保健センター
2025年 4月	3日(木)	17日(木)	9(水)
5月	1日(木)	22日(木)	14(水)
6月	5日(木)	19日(木)	11(水)
7月	3日(木)	24日(木)	16(水)
8月	7日(木)	28日(木)	20(水)
9月	11日(木)	25日(木)	17(水)
10月	9日(木)	23日(木)	15(水)
11月	6日(木)	20日(木)	12(水)
12月	4日(木)	18日(木)	10(水)
2026年 1月	8日(木)	22日(木)	14(水)
2月	5日(木)	26日(木)	18(水)
3月	12日(木)	26日(木)	18(水)

* 諸事情により、日程が変更になることがあります。初めての方、しばらく日をおいて参加される方は、**事前に電話で確認してから**お出かけ下さい。

…問い合わせ先…

千曲市健康推進課 保健センター健康増進係 電話 026-273-1111(2132)

令和7年度 千曲市ひきこもり支援

本人と家族のためのつどい

☆家族同士がつながるために

☆孤立から抜け出すために

☆あなたがあなたらしくあるために



千曲市では『ひきこもり』の家族と本人を支援するためのつどいを、毎月3回(昼の部2回、夜の部1回)開催しています。

保健師と看護師が運営いたします。

参加できるのは
『ひきこもり』の当事者本人と
その家族です。

「言いつぱなし・聞きっぱなし」と「秘密厳守」がルールです。
批判や評価をしないこと、そこで話された内容を他で漏らしたりしないことを、毎回つどいの初めに申し合わせています。

ルールを守っていただければ、何を話すのも自由です。

ひきこもりとは・・・

学校への登校、アルバイトや仕事といった外との交流を避け、原則的には6ヶ月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことを『ひきこもり』といいます。中には、他者と直接的な交流を持たない外出(買い物・ドライブなど)は可能なこともあります。

あまり難しく考えすぎず、「ひきこもりかな?」と感じたら、一度いらしてみてもいいかもしれません? 家族のみの参加も可能です。

精神疾患や発達障害が「ひきこもり」の背景にある場合があります。また、ひきこもっている間に精神症状がでることもあります。そのような場合は、相談窓口や医療機関におつなぎすることもできます。

「つどい」は本人や家族のみなさんが、

悩みや思いを話せる場です

「ひきこもり」の本人は、休息を必要としてひきこもる場合もあります。過度な干渉や叱咤は、かえって休息のじゃまをしたり、「ひきこもり」を長引かせたりします。かといって何もせずにいると、家族の側に不安やストレスが生じることもあるでしょう。

また、本人や家族の予想を超えて「ひきこもり」が長期化する場合があります。近年、「ひきこもり」が40歳代以上の、若年層とはいえない世代にも多くみられることがわかっています。「ひきこもり」を家族だけで解決することは極めてまれなことです。

問題を家族だけでかかえこまずに、今できることを一緒に考えましょう。