

外出が難しく、将来に不安や心配を抱えているなどでお困りのご本人やご家族を対象とした、精神科医による予約制の個別相談です。

受診や通院が必要かの判断に迷っていたり、不安や悩みなど心理的な問題に対してどう対応していくべきか知りたいときや、現在ご自身が悩みや不安を抱えているときなどに、相談することができます。

また、発達障がいや精神疾患との関係も検討し、今後どのようにしていけばよいかなどの助言を得て、状況の整理に役立てることができます。

- 日時 各健康福祉センターで月1～2回実施。
詳しくは担当地域の健康福祉センターにお問い合わせ下さい。
- 相談 精神科医師
- 対象 ひきこもりのことでお困りの当事者またはご家族
(区内在住・在勤・在学)
- 費用 無料
- 申込方法 各健康福祉センター地区担当保健師
医師との相談日の前にご家族と地区担当保健師の面接
があります。

担当地域の健康福祉センター（申込先）

- ★板橋健康福祉センター 03-3579-2121 板橋区大山東町32番15号
- ★上板橋健康福祉センター 03-3937-1041 板橋区桜川三丁目18番6号
- ★赤塚健康福祉センター 03-3979-0511 板橋区赤塚一丁目10番13号
- ★志村健康福祉センター 03-3969-3836 板橋区蓮根二丁目5番5号
- ★高島平健康福祉センター 03-3938-8621 板橋区高島平三丁目13番28号

ひきこもり家族教室と ひきこもり医師相談の ご案内

「これからどうしていけばいいのか不安…」
「どのように接していけばいいのかだろう…」
「焦ってイライラとし落ち着かない」
「この先が心配…」



と、悩んでいませんか？

板橋区では、
 ♪外との関わりが難しい、なかなか家から出ることができないなどの状況にあるご家族のことでお困りの方
 ♪外や人との関わりが不安であるなど今の生活に心配事を抱えているご本人
 を対象に、家族教室と医師相談を実施しています。

ひきこもりからの回復には本人のエネルギーを上げていくことが大切です。そのための日頃の関わりを学び、どうしていけばよいかを一緒に考えながら、不安なきもちが少しでも軽くなるようお手伝いをします。



板橋区



ひきこもり家族教室

ひきこもり家族教室では、ご家族を対象にした講座とご本人を対象にした集まりがあります。

◆ご家族向け(ご本人の参加もできます)

ご本人のエネルギーを高めていくための話の聴き方と対応の仕方のほか、家族のストレス対処方法についても学びます。講義やロールプレイ、グループワークを実施します。

学ぶ

同じ困りごとや悩みがある家族どうしが話せる場所です。他家族の対応を聞くことで、日常での関わりの工夫を考えていくことができます。

交流会

◆ご本人向け「ゆるっとリラクゼーション」(6月10日、11月18日開催)

- ・予約不要・途中参加・退出自由の集まりです。
- 午前10時～11時45分の間に参加ください。
- ・自己紹介を兼ねたゲームや、自律訓練法という緊張を和らげ心身をリラックスさせるリラクゼーション法などを実施します。



○講師 公認心理師 井利由利氏 関口久美子氏
倉島徹氏 内嶋真木氏 太齋慧氏
(青少年健康センター 茗荷谷クラブ)

○対象 ・6月10日、11月18日開催「ゆるっとリラクゼーション」

⇒ご本人のみ(家族参加はありません)

・それ以外の日

⇒ひきこもりのことでお困りのご家族

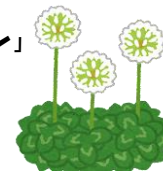
(区内在住、在勤、在学の方・ご本人参加もできます)

○費用 無料

○申込方法 初めて参加の方は各健康福祉センターの保健師にお電話ください。

過去にご参加された方は健康推進課にお電話ください。

(03-3579-2329)



参加者の声

- ・ひきこもりについて学び、本人への接し方を工夫するうちに、自分自身も落ち着いて接することができてきたように感じる。
- ・教室に参加することで、家庭から少し離れて、考える時間を持てている。
- ・話をすることで気持ちを吐き出すことができています。 など

前期教室 会場:志村健康福祉センター 3階運動室(蓮根2-5-5)

とき	内容
午前10時～11時45分	(プログラム内容は変更する場合があります)
第1回 4月15日(月)	ひきこもりという生き方を理解し、関わり方について考える
第2回 5月13日(月)	発達障がい・こころの病
第3回 5月20日(月)	本人の体験談(プログラム変更になる場合もあります)
第4回 6月10日(月)	ゆるっとリラクゼーション(ご本人対象・途中参加、途中退出自由)
第5回 6月24日(月)	支援機関の紹介
第6回 7月8日(月)	家族として今日からできる会話・対話～ロールプレイを通して～
第7回 7月22日(月)	危機介入(家庭内暴力・自殺をほのめかすなど)について
第8回 8月5日(月)	自分を大切にすること～セルフコンパッション～
第9回 8月26日(月)	親子で敏感、鈍感なところの違いはありますか?
第10回 9月9日(月)	感情に巻き込まれない～アンガーマネジメントなど～

後期教室 会場:板橋区保健所 2階(大山東町32-15)

とき	内容
午前10時～11時45分	(プログラム内容は変更する場合があります)
第1回 10月7日(月)	効果的な関わりについて～カウンセリング・訪問支援等について～
第2回 10月21日(月)	ヨガとリラクゼーション (体験、動きやすい服装でご参加ください)
第3回 11月18日(月)	ゆるっとリラクゼーション(ご本人対象・途中参加、途中退出自由)
第4回 12月2日(月)	自他を苦しめる考えはどこから来る?
第5回 12月16日(月)	ひきこもりサバイバルプラン～ファイナンシャルプランナーからの講話～(プログラム変更になる場合もあります)
第6回 1月20日(月)	エネルギーが高まるコミュニケーション～状況に応じて～
第7回 2月3日(月)	ワークで感じる“対話”
第8回 2月17日(月)	ストレス対処と自分ケア
第9回 3月10日(月)	本人の体験談(プログラム変更になる場合もあります)
第10回 3月24日(月)	ひきこもりケアのもえつきの予防と回復