

# ひきこもり家族教室



群馬県こころの健康センター

名前 \_\_\_\_\_

教室の中で話された  
内容や参加者の  
個人情報、外では  
話さないでください。

人と比べないように  
しましょう。

ひきこもり家族教室

相手を批判せず、  
お互いの話しに耳を  
傾けてください。

安心

参加のお願い

どうしても話せない  
時や、気が進まない  
時は、無理して話さ  
なくて構いません。

参加者同士での  
教室以外での交流は  
自己責任でご判断  
ください。

連絡先



群馬県こころの健康センター内  
相談援助第二係  
ひきこもり支援センター

前橋市野中町368

Tel:027-287-1121【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166【こころの健康センター代表】

# \*目次\*

第1回 『ひきこもり』とは

第2回 本人と家族の気持ち  
対話の工夫

第3回 関わり方の工夫  
～こんなときどうする？～

第4回 生活を豊かにする



# ウォーミングアップをしよう ～3つの自己紹介～

- 1.この時間のなかで呼ばれたいお名前は何ですか？

姓でも名でもいいですし、あだ名など匿名でもかまいません。この教室の中で使う呼び名を決めてください。

- 2.今日は、どんなことを期待して来られましたか。

お忙しいなか思い切って参加して下さった、その理由を教えてください。

- 3.最近あなたが“はまっている”ことは何ですか？

どんなことでも構いません。あなたのことを少し教えてください。もちろん言える範囲のことで構いません。

書けたら、顔を上げてください。

自己紹介タイムを取りますので、1～3の内容について発表をお願いします。  
気が進まないときは、パスをしていただき、無理に話さなくて構いません。