

## ひきこもり医師相談

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
- 費用 無料
- 申込方法 予約制です。各健康福祉センター保健師にご連絡ください。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 03-3579-2333 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「ゆーあす」と ひきこもり医師相談のご案内

※「ゆーあす」ひきこもり家族教室の通称名です

「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。

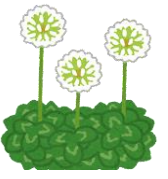
ひきこもりからの回復には本人のエネルギーを高めていくことが大切です。そのための日頃の関わりを学び、どうしていけばよいかを一緒に考えながら、不安なきもちが少しでも軽くなるようお手伝いをします。



板橋区



# ひきこもり家族教室「ゆーあす」



ひきこもり家族教室では、ご家族を対象にした講座があります。  
(ご本人の参加もできます。)

**学ぶ** 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。

**交流会** 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。



○講師 公認心理師 井利由利氏 倉島徹氏  
内島真木氏 太齋慧氏  
(青少年健康センター 茗荷谷クラブ)

○対象 区在住のひきこもりの状態にあるご本人のご家族

○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またはひきこもり相談  
窓口(03-6909-6218)にお電話ください。  
過去にご参加された方は健康推進課(03-3579-2329)にお電話く  
ださい。

**参加者の声**

- ・ひきこもりについて学んだことを実践することで、以前より本人の行動や  
発言が落ち着いている。
- ・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。
- ・話をすることで不安な気持ちが少し楽になった。 など

前期教室 第3回以外会場:板橋区保健所 2階(大山東町32-15)  
第3回会場:居場所ひだまりうむ(成増1-28-14小倉ビル5階)

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14日(月)	ひきこもる人の心模様~茗荷谷クラブの活動を通して~
第2回 5月12日(月)	本人とのコミュニケーションを理解する~機能分析の視点から~
第3回 5月26日(月)	就労について~本人が元気になるステップの視点から~
第4回 6月9日(月)	気軽にできるリラクゼーション (体験、動きやすい服装でご参加ください)
第5回 6月30日(月)	精神科訪問診療について~往診を行っている精神保健福祉士 からの講話~
第6回 7月14日(月)	今日からできる会話・対話~ロールプレイ~
第7回 8月4日(月)	自分(家族)と子の好みの違いに気づく
第8回 8月25日(月)	家族自身のゆとりを広げる
第9回 9月22日(月)	本人と交流しよう!(プログラム変更になる場合があります)

会場は、  
ひだまりうむ  
です! 注意!

後期教室 会場:志村健康福祉センター1階講堂(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 10月6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~
第2回 10月20日(月)	安心できる家族の関係づくり
第3回 11月10日(月)	リラックスヨガ(体験、動きやすい服装でご参加ください)
第4回 12月8日(月)	不安とどう付き合えばいいのか?
第5回 12月22日(月)	ワークで見える家族の距離
第6回 1月26日(月)	架空事例を基に意見交換と就労について
第7回 2月9日(月)	自分(家族)の強みやクセを見つけてみよう
第8回 2月16日(月)	本人と交流しよう!(プログラム変更になる場合があります)
第9回 3月9日(月)	回想法~音楽から自分の人生を振り返る~