

令和8年度

# ひきこもり家族勉強会



ひきこもり状態の方との日頃の関係性について、振り返り、工夫することでコミュニケーションの引き出しを増やしてみませんか？

この勉強会ではCRAFTを用いてひきこもり当事者やご家族が安心して過ごせるようになることを目指します。

第1回 7月16日(木)	ひきこもる人と共に生きていくために/ 問題行動の理解
第2回 8月6日(木)	暴力的行動の理解
第3回 9月17日(木)	家族自身の生活を豊かにする/ 安心できる関係づくり
第4回 10月22日(木)	ポジティブなコミュニケーションスキルの 獲得
第5回 11月19日(木)	上手にほめて望ましい行動を増やす
第6回 12月17日(木)	先回りをやめ、しっかりと向き合って 望ましくない行動を減らす
第7回 令和9年1月21日(木)	相談機関の利用を上手に勧める

いずれも14時～15時45分

全7回の参加をお勧めしますが、途中回からの参加も可能です。

対象:ひきこもり状態の当事者と同居するご家族で、当センターでの相談を初めてご利用される方、前回のご相談からしばらく期間が空いている方

定員:先着8名程度(1家族2名まで)

費用:無料

場所:三重県こころの健康センターストレスケアルーム  
(津市桜橋3丁目446-34 三重県津庁舎保健所棟2階)

申込:下記、URL又は二次元コードよりお申し込みください。

なお、URL又は二次元コードでのお申し込みが難しい場合は、

お電話(059-223-5243)にてお申し込みください

(締切は各回1週間前)

<https://logoform.jp/f/tsxng>



※お申し込み後、当センターから確認のご連絡を致しますのでご了承ください。

CRAFTとはコミュニティ強化と家族訓練(Community Reinforcement and Family Training)の略称です。

問合せ先:三重県こころの健康センター 技術指導課 ☎059-223-5243/ 📠059-223-5241

# 三重県津庁舎周辺地図



- 鈴鹿方面から 国道23号「上浜町2」交差点左折後すぐ右手側
- 松阪方面から 国道23号「上浜町2」交差点右折後すぐ右手側
- 津I.Cから インター出口を左折し、津中央郵便局まで約7分、津中央郵便局（三重会館前交差点）を左折し、「上浜町2」交差点まで約5分、交差点右折後すぐ右手側
- 近鉄「津駅」から 徒歩約15分
- 近鉄「江戸橋駅」から 徒歩約13分

三重県ころの健康センター（三重県ひきこもり地域支援センター）では電話・来所・訪問・メールによる相談を行っております。

○ひきこもり専門電話相談 059-253-7826  
月～金 9時～16時（年末年始、祝日除く）

○ひきこもりメール相談 <https://logoform.jp/f/nndll>  
URLまたは二次元コードよりご利用ください。

