

令和8年度（後期）

ひきこもりのところを知るベーシック講座 （家族教室入門編）



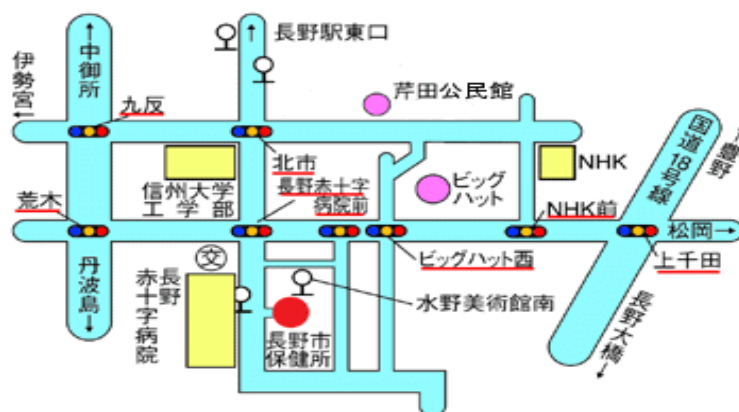
「ひきこもりについての基本を知りたい」「家族としての対応を単発で学びたい」という方。
ひきこもりのところを知るベーシック講座で、一緒に学んでみませんか。

1 日時・内容

	日時	内 容	講 師
第1回	11月9日（月） 午後2時～4時	講話とミニスキルトレーニング （1）「ひきこもるころ」と ひきこもりのメカニズムを理解しよう （2）それぞれの領域 ころの境界線（バウンダリー）とは （3）問題と感ずる行動への対処について	村井病院 公認心理師・ 臨床心理士 斉藤栄喜氏
第2回	11月30日（月） 午後2時～4時	講話とミニスキルトレーニング （1）「わたし（家族）が主語」のコミュニケーションスキル と対話について学ぼう （2）先回りをやめ、望ましくない行動を減らす	

- 2 対象者 長野市内在住でひきこもり状態の方のご家族 定員 15名
ひきこもり相談に関わる支援者 定員 15名

- 3 会 場 長野市保健所 レクチャールーム（〒380-0928 長野市若里六丁目6-1）



公共交通機関を利用する場合 JR「長野駅」からバスで10分「日赤」下車、徒歩1分

4 問い合わせ・申し込み先

長野市保健所健康課 難病精神保健担当までお電話ください。
電話：（026）226-9965 （平日 8:30～17:15）