

令和8年度

ひきこもり家族教室

のご案内

「ひきこもり」は誰にも起こりえる事ですが、本人のみでなく家族も悩み、つらい思いを抱えてしまう事があります。

認知行動療法に基づいた CRAFT という手法を用いて、本人はもちろんのこと家族も元気になるために一緒に取組んでみませんか？

皆様のご参加をお待ちしています。



1 日時・内容

	月日	時 間	内 容	講 師
第1回	12月7日 (月)	14:00 ～ 16:00	講話 「ひきこもる心とその基本的対応について」	長野市保健所：保健師 村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏
第2回	12月21日 (月)	14:00 ～ 16:00	「ポジティブなコミュニケーションを身につけよう」(講話・ロールプレイ)	村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏
第3回	1月18日 (月)	14:00 ～ 16:00	「行動分析・望ましい行動を増やす」 (講話・ロールプレイ)	村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏
第4回	2月1日 (月)	14:00 ～ 16:00	「先回りをやめ、望ましくない行動を減らす」 (講話・ロールプレイ)	村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏
第5回	2月15日 (月)	14:00 ～ 16:00	「家族の生活を豊かにする」 (講話・ロールプレイ)	村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏
第6回	3月1日 (月)	14:00 ～ 16:00	「相談機関の利用を上手にすすめるために」 施設の紹介と利用方法	村井病院： 公認心理師・臨床心理士 斉藤栄喜氏 心の休憩所 アトリエ虹 まいさぼ長野市 ながの若者サポートステーション

2 会 場 長野市保健所動物愛護交流棟レクチャールーム(長野市若里 6-6-1)会場は裏面をご覧ください。

3 対象者 ひきこもり状態の方のご家族 定員 15 名

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申し込みください。

電話：(026)226-9965



長野市保健所

〒380-0928 長野市若里6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

