

取材しました！

袋井市社会福祉協議会主催

ひきこもり家族等の交流会 こころの寄りどころ『いっぽ』

袋井市社会福祉協議会では、同じ悩みを抱えている人同士が知り合い、おしゃべりで息ぬきをしながらこころの負担を軽くして元気になるための交流会「いっぽ」を平成27年から継続的に開催しています。

Q&A 担当者に尋ねました！

Q：誰が参加できますか？

A：袋井市内在住のひきこもり等で悩んでいるご家族などが対象です。

Q：どのような場ですか？

A：参加者同士が考えや思いを分かち合う場です。あったかいみなさんが集まってくださり、私たちスタッフもほっとする大切なひとときですね。今年度は年4回、事前予約不要、土日に実施しました。おしゃべり会の他に近隣市社協との合同開催「こらぼ・いっぽ」、外部講師による講話「すきっぷ・いっぽ」も開催しました。事業開始当初から「つながる」を合言葉に活動を続けてきました。特色は、ご家族のほかにもひきこもり体験者や地域の相談員、支援関係者などさまざまな立場の方も参加交流されている点です。回を重ねるごとに何回目かの参加者も増え、少しずつですが活動が地域に根づいてきたかなと感じています。

Q：参加したご家族の感想を教えてください

A：たとえば「ここでは安心して話せてホッとする」「他の人の話を聞いて気づくことがあった」「ここに来て初めて他の相談窓口を知ることができて良かった」などの感想をいただいています。

Q：来年度の予定は？

A：令和7年度も引き続き予定しています。袋井市社協ホームページをご覧ください。生活支援係（0538-44-0885）までお問い合わせください。

私が見学取材をした3月2日には19名の参加者が3グループに分かれ、なごやかな雰囲気交流されていました。このような場が身近にあるといいなと思いました。袋井市社協さん、ありがとうございました！



静岡県ひきこもり支援センターだより

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20
静岡総合庁舎 別館4階
静岡県精神保健福祉センター内

相談専用電話 054-286-9219

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/seishinhoken/1004161/1033822.html>

※ひきこもり支援センターだよりのバックナンバーは精神保健福祉センターHP内

平成25年4月の当センター開設から丸11年がたちました。この間に県内には多くの窓口が拡充してきており、住民がより身近な場で相談ができる体制整備が進んでいます。当センターとしても個別相談の周知、居場所設置等の広がりの中で、民間支援団体、市町や社会福祉協議会等、関係機関の皆様との連携の深まりを感じているこの頃です。

これからもより一層の連携をよろしくお願いいたします。

さて今号では「家族で元気に」をテーマに改めて当センターの家族教室・交流会を取り上げました。市社協の実践もご紹介しています。県内の各地に「話せる場」「相談窓口」が増えますように。

「我が市町にはこんな場所があるよ」といった情報がありましたら、ぜひお寄せください。



上記 QR コード

県公式ホームページ

随時情報更新中

おしらせ 啓発パンフレットを提供できます！

「ひきこもり ー正しい理解と支援のためにー」

A4版・4ページ・オールカラー

相談会、講演会、家族の会などの企画に使えます。

新任担当者、地域の支援者に向けての知識啓発、

当事者への相談導入場面でも活用できる内容です。

表紙には「県ひきこもり支援センター」の連絡先が印刷済み、裏表紙にその他の情報、名入れが可能です。ぜひご活用ください。

（先着順・無償・申込先：県ひきこもり支援センター）



賀茂健康福祉センター（県下田総合庁舎）

令和6年8月22日（木）に数年ぶりとなる賀茂地域ひきこもり家族交流会を開催しました！

賀茂地域の交流会では、ひきこもり支援センターの職員と相談をしている御家族が集まり、御家族の孤立感を少しでも解消するために、ひきこもりについて学んだり、不安や困りごとについて話し合ったりしました。

参加者から「参加して同じ悩みを抱えている方とつながれて良かった。」「自分の関わり方で、できている部分もあると知れて良かった。」「今後も参加したい。」などと感想をいただきました。今後も御家族の気持ちに寄り添いながら交流会等を開催していきます。

（福祉課：TEL.0558-24-2056）



このほか県内では、お住まいの市町などで家族交流会の開催が広がっています。まず身近にある場を知ることから一歩、試してみませんか。

個別相談でも詳しくご案内していますので、是非ご相談ください。

家族教室・家族交流会の効果

同じ悩みを持つ家族が集まり、学び、語り、聴き合うことで

①家族の孤立を防ぐ。②家族のストレスを軽減する。

③本人に対する理解を深めることができる。

→家族の対応に変化が生じ、状態を改善することができます。

各健康福祉センターで家族教室 家族交流会を開催しています！

県ひきこもり支援センターが実施する家族交流会等をまとめました。
関係支援者の見学も可能です。見学、参加希望のご連絡お待ちしております。
詳細は各健康福祉センター福祉課へお問い合わせください。

東部健康福祉センター（県東部総合庁舎）

偶数月に開催しています。会場は毎回異なるため、開催後に送付するお便りで通知しています。

当事者や元当事者の家族、ひきこもり支援専門の講師などもお招きし、家族同士が悩みや疑問等を共有できる場を企画しています。

（福祉課：TEL.055-920-2087）

御殿場健康福祉センター（県御殿場合同庁舎）

家族交流会は奇数月に行われています。参加されるご家族の近況報告からはじまり、悩みや疑問をざくばらんに共有しています。時には御殿場のグルメの話をしたりする等してとても温かい会です。

（福祉課：TEL.0550-82-1222）

中部健康福祉センター（県藤枝総合庁舎）

家族教室を年3回程度開催し、家族の交流会や、講座（ひきこもり解決へのステップ、お金について、居場所の紹介、ひきこもり改善者の体験談など）を行っています。講師への質疑応答の時間もあります。（福祉課：TEL.054-644-9281）

西部健康福祉センター（県中遠総合庁舎）

『茶話会』として家族の交流会を毎月開催しています。年に1回、当事者との交流、講話のイベントを企画しています。

（福祉課：TEL.0538-37-2252）

ご相談、お問い合わせを
お待ちしております。

