

2025 年度 千葉市ひきこもり地域支援センター

ひきこもり家族のつどい

ひきこもり状態にあるご本人の生活を見守るご家族の方は、どう接したらいいのか、どう行動したらいいのかと、悩みを抱え込んでいませんか？

家族のつどいは、ひきこもり問題を抱える家族がグループで話すことで、思いや悩みを共有し、家族が孤立せず安心できるよう、今できることや対応などを皆で一緒に考えていく場です。

◆2025 年度開催日程： 時間 13:30～15:30

2025.4 月 25 日(金)	6 月 27 日(金)	※8 月 23 日(土)	11 月 28 日(金)	※2026.2 月 28 日(土)
---------------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------------

開催場所：千葉市こころの健康センター 会議室

※ 8/23 2/28 開催場所：蘇我コミュニティセンター 講習室 2

内 容

参加者の方に今困っている状況についてお話し頂き、意見交換を行います。

お申込み

電話で事前申込・先着順。
定員：各回 20 人

対象者

ひきこもり状態の方がいるご家族
※1回のみ参加も、継続参加も可能です。



詳細はお気軽にお問合せください

申し込み・お問合わせ・開催場所

千葉市ひきこもり地域支援センター

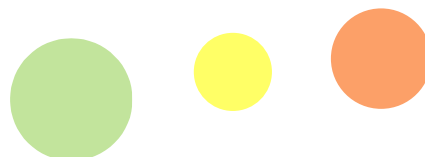
千葉市美浜区高浜2-1-16 こころの健康センター内

TEL 043(204)1606

家族のつどいって何をするの？

何人くらい参加しているの？

回によって異なりますが、数名～10数名程度です。



どんな人が参加しているの？

家族の中でも、母親の参加が最も多く、次に父親、祖父母、兄弟や親戚の参加もあります。

個人相談ではないの？

参加者全員でのグループ形式です。個別相談を希望する方は、お問合せください。当センター相談員との個別相談は予約制となっております。



続けて参加しなければいけないの？

1回だけの参加でも構いません。続けて参加も出来ます。

具体的にはどんなことをするの？

一家族ずつ順番に、ひきこもりの家族の様子について、近況や家族としての悩みを話します。話したくないことは無理に話す必要はありません。時間は2時間程度。ご都合によって途中参加・退席もできます。

話すのは苦手だし不安・・・

まずは見学のための参加も可能です。名前等個人情報も公表しません。また、個人が特定されるような情報はお互いに外に漏らさないよう参加者の方とお約束しています。安心してご参加ください。

