福井市　福祉政策課　福祉総合相談室よりそい　主催

令和7年度「よりそい」親の会

～ひきこもりのご家族向け～

このような悩みをお持ちの方はぜひご参加ください

子どもにどう接していいかわからない。
子どもと最近会話をしてない。
子どもと将来の話ができない。
まだどこにも相談できていない。
親自身がイライラしてしょうがない。
子どものことが心配で疲れてしまった。
他の親御さんの話を聞いてみたい。
関係機関の方で、一緒に学んでみたい。

日程　偶数月（4・6・8・10・12・2月）
第3日曜日の10:00-12:00
奇数月（5・7・9・11・1・3月）
第3木曜日の14:00-16:00
会場　福井県社会福祉センター　4階　第1技能習得室　（和室）
対象　福井市にお住まいのご家族および支援者
参加費　無料

※大勢の中だと抵抗があるという方は、個別相談も対応しています。
お問い合わせください。

厚生労働省のガイドラインにおいて“ひきこもり”の家族支援として取り上げられている【CRAFT】を中心に、毎回さまざまなテーマにそってお子さんとのかかわり方が学べる内容になっています。ご家族同士で話し合いながら、家族が上手に暮らせることを目指します。1度だけの参加や途中からの参加、見学のみも可能です。関係機関の方の同行も歓迎です。内容を聞きたい方はお気軽にお問い合わせください。

日程	時間	テーマ
4/20（日）	10:00-12:00	ひきこもりの基本的な理解
5/15（木）	14:00-16:00	CRAFT：問題行動の理解
6/15（日）	10:00-12:00	CRAFT：安心できる関係づくり
7/17（木）	14:00-16:00	CRAFT：ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
8月		ひきこもり当事者のご家族のお話（予定）
9/18（木）	14:00-16:00	CRAFT：家族自身の生活を豊かにする
10/19（日）	10:00-12:00	発達障害の正しい理解
11/20（木）	14:00-16:00	CRAFT：上手にほめて望ましい行動を増やす
12/21（日）	10:00-12:00	親なきあと、本人の生活を考える～制度や福祉サービスの紹介～
1/15（木）	14:00-16:00	親なきあと、本人の生活を考える～家計のやりくりや試算方法の紹介～
2月		福祉的就労のお話（予定）
3/19（木）	14:00-16:00	CRAFT：相談機関の利用を上手に勧める

※ 8月及び2月は日程が決まり次第、市のホームページにて告知します。
その他状況により内容や日程を変更することがあります。市のホームページにてご確認ください。

お問い合わせは…
福井市　福祉政策課　福祉総合相談室よりそい　（福井市大手3丁目10番1号）
TEL：0776-20-5580　　FAX：0776-20-5708
E-mail:yorisoi@city.fukui.lg.jp
担当：前田、山中、谷口　まで

福祉総合相談室よりそい
ホームページ

CRAFTとは？

CRAFTでは、『家族』をひきこもり支援の中核を担う人と考え、①家族の負担を軽減し、家族が元気で健康でいられることと、②家族関係の改善を目指します。そのために、CRAFTでは家族のコミュニケーションに焦点を当て、お子さんへのかかわり方について、プログラムに沿って学んでいきます。

4月20(日)	ひきこもりの基本的な理解
「家族がひきこもりになったが、何をどうしていいかわからない」「本人が何を考えているのかがわからない」と悩んでいる方はいませんか？ひきこもった本人の気持ちや回復までの道のり、家族にできることを一緒に考えていきます。	

5月15日(木)	問題行動の理解
「声を掛けてもすぐに怒鳴る」「ゲームばかりしているがよいのか？」。コミュニケーションの悪循環を整理し、本人がとる行動の意味を考えていきます。ひきこもった本人の気持ちを理解する【機能分析】というツールを活用します。	

6月15日(日)	安心できる関係づくり
「家族を避けて生活する」「家族を見て嫌そうな顔をする」。お子さんはそんな行動を取っていませんか？学校や仕事など、将来について話題にしていくことは大切です。ただし本人の状況や気持ちなどタイミングが大切です。今現在どの話題が安全で、どの話題に警戒しているかを整理し、かかわるヒントを探していきます。	

7月17日(木)	ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得
「ついつい同じことを何度も言ってしまう」「どう言葉を返してよいかわからない」。本人と良好な関係を築いていくためには、親御さんの普段の口ぐせや態度、言葉の選び方はとても大事な要素になります。具体的な事例を用いて、上手にかかわるヒントを考えていきます。	

9月18日(木)	家族自身の生活を豊かにする
「本人が辛いのに家族が楽しんではいけない」「本人に悪い」とご家族は考えがちですが、家族が楽しそうではないと、本人は「自分のせいで家族が元気がない。悲しんでいる」と考えてしまいます。家族自身の生活を豊かにすることは本人の元気な姿や社会参加のきっかけになります。	

10月19日(日)	発達障害の正しい理解
「うちの子は発達障害かもしれない」「病院に行った方がいいのか？」。発達障害は病気ではなく、「得意なこと、不得手なことの差が大きい」という視点で、正しく理解できることを目指します。かかわり方のコツを一緒に考えていきます。	

11月20日(木)	上手にほめて望ましい行動を増やす
「あいさつ、誘いかけ、お願い、相談することは良いと聞いたけど、何をしていいかわからない」「お願いをするけど嫌な顔をする」。本人の気持ちや考え方を考えながら、もっとも誘いに乗ってくれる声の掛け方、もっとも聞いてくれるお願いの仕方を考えていきます。	

3月19日(木)	相談機関の利用を上手に勧める
「相談には誘うがいいと言う」「なかなか支援者に会ってくれない」「イメージが悪いみたいで行こうとしない」。本人の動機づけを高める工夫や、ポジティブなコミュニケーションスキルを使った誘い方を一緒に考えていきます。	

気軽にいらしてください。お待ちしております。