

# ひきこもり家族教室

一人で抱え込まず、本人の『今』を理解するヒントを学びませんか。お話を聞くだけでも大丈夫。

ご家族が安心して一步踏み出せるよう、私たちと一緒に考えませんか。

## つながり続けるを一緒に考える

令和8年度 開催日程

開催時間:13:30~15:30

### 対象

概ね10代以上の「ひきこもり」の状態にある方がいるご家族  
(初回は事前に面接をお願いしております)

参加費無料

5/26	ミニレクチャー・話し合い
6/30	精神科医による講話
7/14	当事者体験発表 (デイケア通所者)
8/25	ミニレクチャー・話し合い
9/15	当事者体験発表 (だんだんの会)
10/27	ミニレクチャー・話し合い
11/24	当事者体験発表 (デイケア家族OB)
12/22	ミニレクチャー・話し合い
1/26	ミニレクチャー・話し合い
2/16	まとめ

連絡先・開催場所

青森県立精神保健福祉センター内  
(つくしが丘病院近く)  
青森県ひきこもり地域支援センター  
青森市三内字沢部353-92

TEL:017-787-3953  
FAX:017-787-3956



MAP