

令和8年度 越谷市

「ひきこもり家族のつどい」のご案内

ひきこもっている子どもとどう接したらいいのか分からない……。
自分に何かあったときのことを考えると不安……。

悩みを持つご家族同士や、ご家族と支援者が、「つながる」ためのつどいです。
お話しされた内容は守秘されます。

毎回定員は10名、事前申込みが必要です。
ご参加をお待ちしています。



開催日時 奇数月の第3水曜日 いずれも 14:00~16:00

2026
5/20

7/15

9/16★

11/18

2027
1/20

3/17

内容 毎回心理プログラムとフリートークを1時間ずつ行います。

- 心理プログラム：CRAFT というプログラムを参考にした心理プログラムです。ご家族がご本人とどのように関わったらいいのか、講義を交えながら一緒に考えていきます（CRAFT は実施しません）。
- フリートーク：参加者同士で自由に話をしつつ、それぞれの不安や悩みを共有したり、情報共有をしたりします。

★FIT：ご自分の家族イメージを確認するワークです。9月のみ実施します。

開催場所 越谷市保健所 2階 会議室 A（東越谷 10-31）

お問い合わせ 参加希望の方は事前に電話でお申し込みください。

越谷市ひきこもり地域支援センター がやほっと
（越谷市保健所こころの健康支援室）

☎ 048-963-9214

✉ gayahot@city.koshigaya.lg.jp

ホームページは右記の二次元コードからアクセス



🐱裏面に簡単にできるメンタルヘルスチェックも掲載しております→

『こころの体温計』にアクセス、いまのこころの健康状態をチェック！

スマートフォンや携帯電話、パソコンから下記の二次元コードにアクセスして、ご自身やご家族のこころの健康状態などを簡易的にチェックできます。結果は右のようなあじイラストでわかりやすく表示されます。

身体の不調と同じように、こころの不調も早めに対処することが肝心です。ぜひご活用ください。

