

令和5年度

# ひきこもり家族のつどい

自分に何かあったときのことを考えると不安・・・

同じような悩みを抱える家族の話を知りたい・・・

ひきこもりの子どもとどのように接したらよいか分からない・・・



越谷市保健所にはこのような相談が多く寄せられています。ひきこもり状態の方にかかわるご家族だけで、‘ひきこもり’について抱え、悩んでいませんか？

同じ立場のご家族同士が**つながり**をもち、対応について学び、また市保健所を含む他機関とつながるきっかけにさせていただきたいと考えております。ご参加お待ちしております。

<お話された内容は守秘されます。>

	日程	会場	内容
	各回 奇数月の第3水曜日 13:30~15:30 定員 10名		<家族のつどい>  コーディネーター：公認心理師  ●家族同士の不安や悩み、 思いの共有、情報交換  *何よりも家族が周囲からの孤立を避け、人とつながることが大切です。
①	令和5年5月17日(水)	越谷市中央市民会館 4階、会議室A・B	
②	令和5年7月19日(水)		
③	令和5年9月20日(水)		
④	令和5年11月15日(水)	越谷市保健所 2階 会議室A	
⑤	令和6年1月17日(水)	越谷市保健所 2階 会議室A	
⑥	令和6年3月21日(木)	越谷市保健所 2階 会議室A	

※3月のみ第三木曜日に開催します。  
※お越しの際には、来場前の検温や手洗いの励行にご協力をお願いします。  
※会場は確定し次第、市ホームページにてお知らせします。もしくは、下記までお問い合わせください。

<問い合わせ先> 越谷市保健所 心の健康支援室  
電話:048-963-9214

※参加希望の方は事前に電話でお申し込みください。



(参考)

こころの健康状態をチェック「こころの体温計」



ストレスは気付かないうちに溜まり、時には心身の健康を害してしまうことがあります。こころの不調も体の不調と同じように早めに対処することが大切です。

下記の二次元コードからアクセスできる「こころの体温計」をご利用ください。

ストレスを感じる前に早めのセルフメンタルヘルスチェックをお勧めします。

