

令和8年度 稲沢市社会福祉協議会

## こころゆるび家族教室(家族交流会)

### ひきこもりサポート【こころゆるび】

稲沢市社会福祉協議会ではひきこもりサポート(支援)を  
【こころゆるび】と名付けました

【こころゆるび】とは心の緊張を解くという意味があります  
この家族教室は同じ悩みを持つご家族同士が  
学び、語り合うことで孤立感を和らげ  
安心して過ごせるようになることを目的としています  
おひとりで悩まず

ご家族の心の緊張を解き、気持ちのゆとりを持つ機会としてみませんか

- 会場：稲沢市役所東庁舎 会議室7.8
- 対象：稲沢市内に在住する概ね15歳以上のひきこもり状態にある方のご家族
- 内容：日程や具体的内容に関しては裏面をご参照ください

#### 家族教室(研修会)

ひきこもりに関する正しい知識や情報を学び、ご家族ができることを  
考える講義形式です

#### 家族交流会

普段抱えている悩みや不安をご家族同士で話し合う形です

- 申し込み：お電話でお申し込みください(電話番号は下記参照)

**締め切り 各回 1週間前まで**

※興味がある回だけの参加希望も承ります

- 定員：20名 (1家族2名まで 先着順)
- 参加費：無料



申込み・問い合わせ先

社会福祉法人 稲沢市社会福祉協議会 福祉総合相談窓口

稲沢市稲府町1番地 稲沢市役所東庁舎1階

TEL 0587-32-1484

# こころゆるび家族教室(家族交流会) スケジュール

※興味ある回だけの参加希望も承ります

【第1回】令和8年 8月 28日(金) 14:00~16:00

テーマ ひきこもりを理解する

講師 福祉総合相談窓口 こころゆるび担当

家族教室 14:00-15:00

家族交流会 15:10-16:00 (自由解散)

※申し込み締め切り 令和8年 8月 21日(金)

【第2回】令和8年 10月 20日(火) 14:00~16:30

テーマ こころの病や本人への関わり方について

講師 北津島病院 精神科認定看護師

家族教室 14:00-15:30

家族交流会 15:40-16:30 (自由解散)

※申し込み締め切り 令和8年 10月 13日(火)

【第3回】令和8年 12月 11日(金) 14:00~16:00

テーマ 福祉総合相談窓口のこころゆるび支援について

講師 福祉総合相談窓口 こころゆるび担当

家族教室 14:00-15:00

家族交流会 15:10-16:00 (自由解散)

※申し込み締め切り 令和8年 12月 4日(金)

【第4回】令和9年 1月14日(木) 10:00-12:00

※時間が午前中のためご注意ください

テーマ 元当事者の体験談 (事前収録したものを視聴)

家族教室 10:00-11:00

家族交流会 11:10-12:00(元当事者の方も参加予定)

※申し込み締め切り 令和9年 1月 7日(木)

【第5回】令和9年 3月 23日(火) 14:00~15:00

※家族交流会のみ実施

家族交流会 14:00-15:00 (自由解散)

※申し込み締め切り 令和9年3月 16日(火)



昨年参加された方の感想



本人の気持ちを考える機会になった

それぞれの家族のお話や不安に思っていることを聞け、自分だけではない思うことができた

ストレスや不安に思っていることを吐き出せる場所があるのはありがたい