

ひきこもり家族勉強会

気づく・わかる・かわる
→ わたしが楽になる

ひきこもりについてお悩みのご家族を対象に、
心が楽になるヒントを学びます。
講義やワークショップを通じて自分の感じ方や行動のくせに気づき、
「自分を楽にしてあげる」方法を見つけることをめざします。

1日目

2026年

9/24(木)

14:00-16:00

2日目

2026年

10/7(水)

14:00-16:00

2日間連続の講座です。1日しか参加できない場合は申込時にお知らせください。

- | | |
|-----|--|
| 対象者 | ひきこもり当事者本人が中野区民であるご家族
※当事者が区外在住の場合、ご家族が中野区民であれば参加可能です |
| 参加費 | 無料 |
| 講師 | 長谷川 俊雄 氏
白梅学園大学 名誉教授 社会福祉士・精神保健福祉士
NPO法人つながる会 代表理事/ social work lab MIRAI 代表 |
| 会場 | 中野区役所 7階701・702会議室 (中野区中野4-11-19) |
| 定員 | 10名程度 (事前申込制・先着順) |

【お申込み・お問合せ】社会福祉法人 中野区社会福祉協議会 ひきこもり支援事業

電話：090-5412-0666

メール：tunagaru@nakanoshakyo.com



お申込みはお電話・メールもしくはこちらから↑

中野区ひきこもり支援事業とは・・・？

ひきこもり等生きづらさを抱えている方や
そのご家族のご相談をお受けしています。
ひきこもりは特別なことではなく、どなたにも
起こり得ることです。お一人で悩んでいる方が
いらっしゃいましたら、どうぞご相談ください。

○ご相談は無料です。

○ご相談は、本人・ご家族・ご友人 どなたでも可能です。

○相談での秘密は厳守します。

○匿名での相談も可能です。

＊継続的な相談の場合は、お名前などをお伺いする場合があります。

社会福祉士・精神保健福祉士が、お悩みやご不安について
お話を伺い、お一人おひとりのペースにあわせて一緒に
考えていきます。

【ご相談方法】

▶ Webフォーム

<https://forms.gle/WzQmPXAuXipmmibs5>

▶ 電話

090-5412-0666

▶ メール

tunagaru@nakanoshakyo.com



ご希望に応じて、面談・訪問でのご相談も可能です。

社会福祉法人中野区社会福祉協議会 ひきこもり支援事業
164-0001 東京都中野区中野5-68-7スマイルなかの3階
開所時間：月～金曜日 9:00～17:00
(土・日・祝・第3月曜日、年末年始は休み)