

ひとりだけ、家族だけで悩んでいませんか？

令和2年度から御坊市と周辺町では、広域的にNPO法人ヴィダ・リブレに委託し、ひきこもりの状態にある方や、そのご家族を支援しています。ヴィダ・リブレでは、専門家による個別相談や、居場所等の利用を無料で提供しています。

相談の一步を踏みだせない方は、**下の日程で、研修会を実施しますので、参加してみませんか？**

ひきこもりって？

人とつながりが無い、自宅にこもっている、仕事をしていない（できていない）、学校に行っていない（いけない）などの状況が長期にわたり続いている状態です。病名ではありません。

何らかのストレスが大きすぎて、自分の力ではどうにもできなくなったときに、これ以上疲れないように、外からの特定の刺激を遮断することで命を守ろうとしているとも言え、甘えや怠けではないと考えられます。

ひきこもっている人の気持ち

怠けたいと思って、ひきこもっている人はいません。自分自身でひきこもっていることを責めたり、強い不安や葛藤を抱えていることが多いです。心の中では「なんとかしたい」「自分を理解したい／してほしい」という気持ちを持っていますが、「早く社会復帰したい」と思いながら、うまくいかず諦めがちになったり行動に移せず思い悩んでいます。



ひきこもりの家族の気持ち

家族は大きな影響を受けます。育て方や家庭環境などを思い返し、家族自身も自分たちを責めたり、自問自答することが多くなります。また、ひきこもっていることを口に出せず、家族だけで抱え込む場合もあり、助けが必要です。



相談方法と進み方

①些細なことでも、 まずはご相談ください！

お電話では、相談の内容をお伺いし、面談日の予約を行います。

②面 談

これまでの経過や、現在の悩みなどを伺います。

③具体的な支援方法

解決に向けての方針・計画を一緒に考えていきます。

第3回 ひきこもり回復支援のための研修会（令和5年度ひきこもり支援ステーション事業）

①基調講演「筋力トレーニングによる自己肯定感向上への取り組み」

和歌山工業高等専門学校 総合教育科教授 中出 明人 先生

②シンポジウム「ひきこもり回復に必要な心と体へのアプローチ」

③シンポジストとの意見交換

◆日 時 12月2日（土）14：00～16：00（受付 13：00～）

◆場 所 印南町防災福祉センター2階大会議室

◆定 員 50名

◆締め切り 11月25日（土）

◆申し込み NPO法人ヴィダ・リブレ

☎080-1490-5927 E-mail：vidalibre.amigo@gmail.com

参加費は
無料です

