

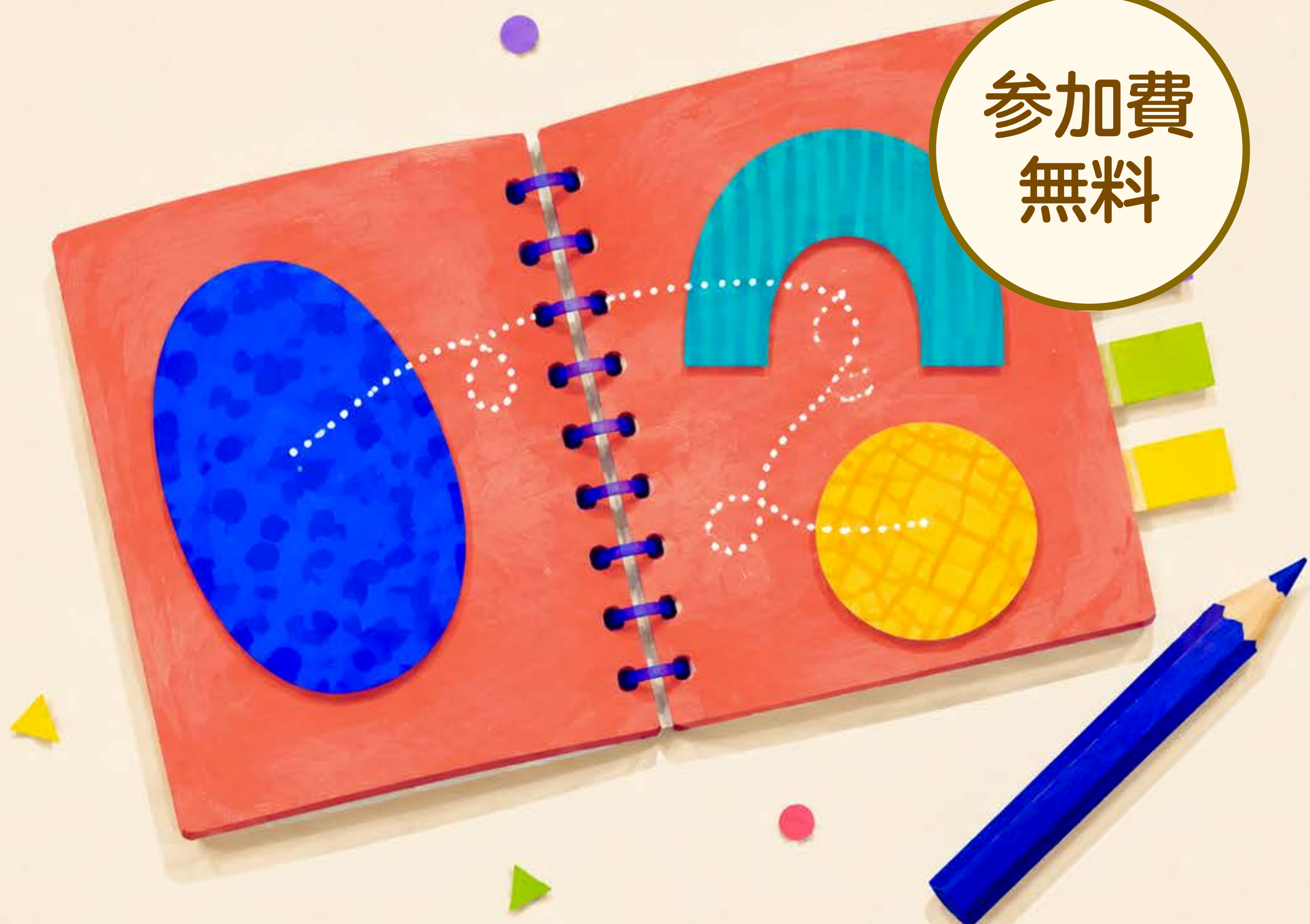
令和8年度

ひきこもり 家族教室

講座編

家族だからこそ、
迷うことがある

参加費
無料



一人ひとり違うから、いろいろな話に耳を傾ける。

一人の経験、言葉や行動の背景、家族同士で話すこと・聴くこと。
3名の講師が、それぞれの言葉でお話しします。

家族同士で語り合う「交流会編」も別日程で開催します。

対象

三重県内にお住まいの
ひきこもり状態にある方
のご家族

会場

三重県津庁舎
本館6階 大会議室

時間

13:30～15:30

定員

各回 約50名

開催日・内容

10月
29 (木)

あの頃の私、今の私

—ひきこもりの日々、家族とのこと、
人生が変わった一つのきっかけ—

板垣 修平 氏 京都コレカラ 代表

11月
16 (月)

子どもが本当に思っていること

—発達ユニークという捉え方—

精神科医さわ（河合 佐和）氏
塩釜口こころクリニック 院長

12月
1 (火)

聴くこと、話すこと

—家族が安心して話せる場をめざして—

金谷 雅子 氏
合同会社はるふくmc 代表・傾聴研修講師／傾聴心理士

会場地図



津駅東口から徒歩約13分
江戸橋駅から徒歩約10分

※都合により開催が延期・中止等変更となった場合でも、当センターから連絡はいたしません。
情報は当センターホームページに掲載しますので、ご確認ください。

お申込み

- ・二次元コードよりお申込みください
- ・希望する回のみ参加できます。
- ・講座編と交流会編は、申込フォームが別です。

申込締切 各回開催日の7日前

お申込みはこちら



三重県こころの健康センター

059-223-5243

<https://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

講座のテーマ・講師紹介

10月
29
(木)

あの頃の私、今の私

—ひきこもりの日々、家族とのこと、
人生が変わった一つのきっかけ—

板垣 修平 氏

京都コレカラ 代表

中学校への進学を機に、環境の変化への戸惑いや違和感、疲労感が重なり、中学2年から23年間、家や自室で過ごす。15年ほど前のあるきっかけを機に「ひきこもりを引退」。中卒で職歴のない状態から再出発し、飲食店でのアルバイトを経て、40代で初めて正社員として就職する。その後も転職など試行錯誤を重ね、現在は京都・祇園のカフェで社員として働きながら、京都コレカラを運営。七転び八起きの歩みを続けている。



11月
16
(月)

子どもが本当に思っていること

—発達ユニークという捉え方—

精神科医さわ（河合 佐和）氏

塩釜口こころクリニック 院長

精神保健指定医、精神科専門医、公認心理師。
発達ユニークな娘2人を育てる母でもあり、長女の不登校と発達障害の診断をきっかけに、「同じような悩みをもつ親子の支えになりたい」と2021年に塩釜口こころクリニックを開業。延べ5万人以上の診療に携わる一方、YouTubeやVoicy、書籍を通して子育てや生き方について発信している。著書に『子どもが本当に思っていること』、監修に『こどもアウトプット図鑑』がある。



12月
1
(火)

聴くこと、話すこと

—家族が安心して話せる場をめざして—

金谷 雅子 氏

合同会社はるふくmc 代表

傾聴研修講師／傾聴心理士

高齢者傾聴歴15年。薬剤師として医療現場に携わった経験、自身の患者・家族としての経験、高齢者への傾聴活動をもとに、相手の話を評価したり、答えや助言を急いだりするのではなく、その人の思いを理解し、受け止めようとする関わりを大切にしている。また、高齢者の生活を支える人や医療従事者、地域で活動する人を対象に、安心して思いを語り、聴き合える関係づくりを支える研修に取り組んでいる。

