

令和7年度 水戸市保健所CRAFT教室



CRAFTとは

ひきこもりのメカニズムを解明し、認知行動療法を基とした、コミュニケーションや問題解決の技術を家族が学ぶことで、家族関係の改善を目的とするプログラムです。

開催概要

回数	日程	内容
第1回	10月7日	「本人と家族が共に生きていくために」
第2回	10月21日	「問題行動の理解」
第3回	11月4日	「暴力的行動の予防」，「家族自身の生活を豊かにする」
第4回	11月11日	「安心できる関係づくり」， 「ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得①」
第5回	11月18日	「ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得②」
第6回	12月2日	「上手にほめて，望ましい行動を増やす」
第7回	12月9日	「先回りをやめ，望ましくない行動を減らす」
第8回	12月16日	「相談機関の利用を上手に勧める」

各回とも14時から16時の開催となります。

対象：8回すべてに参加できる方

水戸市内お住まいで，ひきこもり状態の方を抱えるご家族で
概ね70歳未満の方

場所：水戸市保健所

定員：**6名**

費用：無料 ※ただし，使用するテキスト（定価3,300円）を各自でご準備いただきます。

参加申込

申込み締切

9月30日まで
定員になり次第終了

○お電話でお申込みください。

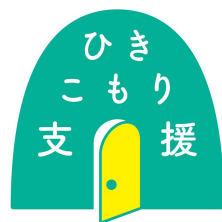
○事業担当職員と対面相談後，参加可能か決定します。

○参加に至らなかった場合でも，別途ひきこもりに関するご相談に対応します。

水戸市保健所 健康づくり課 精神保健相談係
電話：029-243-7311



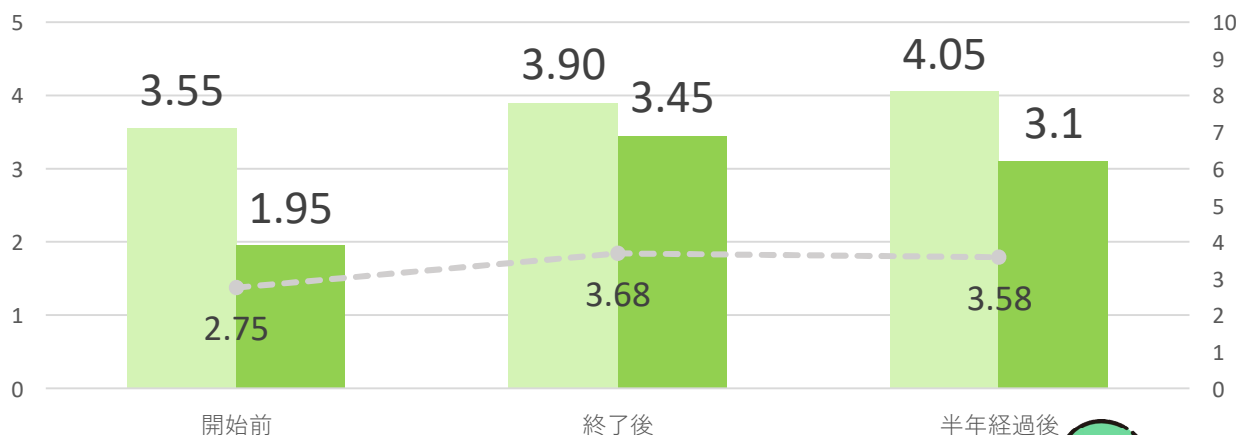
令和7年度 水戸市保健所CRAFT教室



参加者の声

- ・ゆとりを持って行動できるようになったと思う。
- ・自分が楽しいと思える生き方をするようになった。
- ・同じ事をあまり言わなくなりました。短い言葉で話すようになったと思います。
- ・子に対する声かけや対応そして観察など意識して生活できるようになったと思います。これから更に学んだことを実践してみたいと思います。
- ・息子を必要以上に意識したいせずに自然に対応できるようになったこと。
- ・3か月でこんなに変化があるのかとびっくりしました。本人にも変化が見られてこの後もう少し前に進めるといいなと思いました。
- ・ロールプレイングは私自身への自己改革と感じた。
- ・自分を見つめ直す、考え方を变える良い機会を与えていただきました。
- ・声の掛け方が変わったと思う。
- ・息子が気にならなくなった。自分は自分、息子は息子の人生だと思えるようになった。
- この教室に参加させていただき、ありがとうございました。ポジティブなコミュニケーションの大切さをすごく感じました。参加して良かったです。
- ・もったいないので私たち以外にもクラフトの体験をして貰って変わって貰いたいです。
- ・少し、外へ出るようになった。
- ・4月からサポステに通うようになり、毎週出かけるようになった。

令和5年度修了者の実績（4名参加）



- ①「家族自身の気持ちについて」の平均点（5点満点）
- ②「本人に対する気持ちについて」の平均点（5点満点）
- ①と②の合計平均点（10点満点）

