

# ひきこもり(不登校) 家族心理教育 実践編 のお知らせ

「ひきこもりは病気ではないので、ほっとけば良い」「そのうち動くだろう」とほっておいても何もおこりません。むしろ、長期化します。ひきこもりは『関係性の病』と言われています。まずは**家族が社会から孤立することなく、支援者や家族会とつながり、気持ちが楽になることが大切です**。そして、叱咤激励の圧力や先回りではない、**ポジティブな対応の仕方を学ぶことで、家族の関係性は必ず変化します**。まずは、家族が一步を踏み出し、共に学びましょう。

## ☆ひきこもり家族心理教育の参加対象者

1. ひきこもりの子どもを持つ親、または兄弟・姉妹など。(身近な支援者)
2. ひきこもり予備軍(不登校、長期休職中など)の方の親も含みます。
3. 原則として、ひきこもり家族心理教育・基礎編(6回プログラム)修了者。  
※相談時期によっては、先に実践編に参加して頂く場合もあります。
4. 陽の杜(ひきこもり家族会)の会員。



NPO 法人ふらっとコミュニティ賛助会費 3,000 円、家族会費 1,000 円、合計 4,000 円/年

5. 精神科受診の経験がない方、すでに診断がついている方(統合失調症、気分障害、自閉症スペクトラム障害など)、どちらも参加は可能です。

## ☆2020 年度の家族心理教育(実践編) 場所:ひだまり(宇部市海南町 2-58-1 3階)

	火曜 G	木曜 G	土曜 G	日曜 G	夜 G
時 間	9 : 30 ~ 11 : 30		10 : 00 ~ 12 : 00		18 : 30 ~ 20 : 30
2020年4月	21日	2日	18日	19日	23日
5月	19日	14日	16日	24日	21日
6月	30日	4日	20日	21日	18日
7月	21日	9日	18日	19日	16日
8月	25日	6日	22日	30日	27日
9月	29日	10日	26日	27日	24日
10月	20日	1日	17日	25日	22日
11月	17日	5日	14日	22日	26日
12月	21日 月曜	1日 火曜	19日	20日	17日
2021年1月	19日	7日	16日	17日	14日
2月	16日	4日	20日	21日	18日
3月	23日	4日	20日	28日	18日

※ 日程は、あくまでも予定です。変更する場合がありますので、ご確認をお願いします。

※ 家族心理教育とは別に家族だけの会として「あじさいの会」があります。同じ境遇の子どもを持つ家族だからこそ分かり合え、楽になり、元気を取り戻せます。

※ 家族心理教育 基礎編(全6回)は、不定期に開催いたします。

### \*問い合わせ・申し込み\*

NPO 法人 ふらっとコミュニティ ひだまり

TEL & FAX 0836-21-1552 (月~金) 9:00~17:00

E-mail: [f-hidamari@juno.ocn.ne.jp](mailto:f-hidamari@juno.ocn.ne.jp) 担当:(森坂 杉野 空野)

