

# SDS(ひきこもり・不登校) 家族心理教育 実践編 1回/月のお知らせ

「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、ポジティブな対応方法を学ぶことで、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。

## ☆SDS 家族心理教育の参加対象者

1. SDS の子どもを持つ親、または兄弟・姉妹など。(身近な支援者)
2. SDS 予備軍(不登校、職を転々とする、長期休職中など)の方の親も含まれます。
3. 精神科受診の経験がない方、通院中で、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。
4. **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きますが、必ず基礎編を受講してください。

5. 陽の杜(SDS 家族会)の会員になっていただきます。

NPO 法人ふらっとコミュニティ賛助会費 4,000 円、家族会費 1,000 円、**合計 5,000 円/年**

## 2023 年度 日程予定表 (変更する場合がありますので事前にご連絡ください)

	火曜 G	木曜 G	土曜 G	日曜 AM / PM		夜 G
開始時間	9 : 30		10 : 00	10 : 00	13 : 00	18 : 30
4 月	18 日	13 日	22 日	16 日		13 日
5 月	16 日	11 日	20 日	14 日		18 日
6 月	13 日	8 日	24 日	25 日		15 日
7 月	11 日	6 日	22 日	23 日		13 日
8 月	8 日	3 日	19 日	20 日		10 日
9 月	5 日	7 日	16 日	17 日		7 日
10 月	3 日	12 日	14 日	22 日		12 日
11 月	7 日	2 日	11 日	19 日		9 日
12 月	5 日	7 日	16 日	24 日		14 日
1 月	9 日	11 日	13 日	21 日		11 日
2 月	6 日	8 日	10 日	18 日		8 日
3 月	5 日	7 日	9 日	17 日		7 日

☆場所:火・木・夜・土グループ **ひだまり**(宇部市海南町 2-58-1 3 階)0836-21-1552  
日曜(AM・PM)グループ **ひより**(山口市小郡船倉町 3 番 11 号)083-902-5980

### \*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 近藤)

