

令和4年度 ひきこもりを支える家族教室 プログラム内容

	日程	テーマ	内容
第1回	5月24日(火) 5月27日(金)	◇オリエンテーション ◇ひきこもりの基本的知識を学ぶ	・今年度の家族教室についてご説明します。 ・ひきこもりの基本的知識について学びましょう。
第2回	6月21日(火) 6月24日(金)	◇マインドフルネスについて学ぶ 【新設】	「マインドフルネス」の考え方、実践を学び、家族自身が心身ともに健康であることの意義を理解していきましょう。
第3回	7月26日(火) 7月29日(金)	◇家族療法の考え方を学ぶ【新設】	悩んでおられる当事者だけでなく、家族全体に目を向けて考える心理療法について学び、それをどのように活かすかを一緒に考えていきましょう。
第4回	8月30日(火) 9月 2日(金)	◇子どもの自己肯定感を高めるために親ができること【新設】	ひきこもり当事者の自己肯定感を高めるために、親としてできることを考えていき、実践方法を検討していきましょう。
第5回	9月27日(火) 9月30日(金)	◇支援事例（不登校からのひきこもり支援）から子どもへの接し方を考える	支援事例を通して、ひきこもり当事者への接し方を学びましょう。
第6回	10月25日(火) 10月28日(金)	◇作業療法士会の取り組み、支援事例の紹介【新設】	京都府作業療法士会の取り組みを知り、どのような支援をされているかを学びましょう。
特別編	11月11日(金)	◇精神科医の話を聴く	精神科医はどのように「ひきこもり」を捉えておられるのか、普段の臨床場面で思うこと等、医学的な見地からお話しいたします。
第7回	11月15日(火) 11月25日(金)	◇経験者の体験談とトークセッション【新設】	ひきこもりを体験した本人の話を聴くことを通して、ひきこもりについての理解を深めましょう。また、現在の仕事で気をつけておられること、大切にされていること等も学びましょう。
第8回	12月13日(火) 12月16日(金)	◇ご自身の考え方を知る～認知行動療法の視点～【新設】	認知行動療法について学ぶことで、ご自身の考え方のクセを知り、より良い生活を送るための工夫を考えてみましょう。
第9回	1月24日(火) 1月27日(金)	◇発達障害のある方の支援事例	ひきこもりと関係の深い発達障害について学び、支援事例を通して、どのような接し方、働きかけが良いのか検討していきましょう。
第10回	2月21日(火) 2月24日(金)	◇振り返り、まとめ	今年度の家族教室の内容について振り返り、まとめをしましょう。

○会場…京都府家庭支援総合センター（京都市東山区清水四丁目185番地1）／会議室等

○時間…午後1時30分～3時15分（前半：話題提供 / 後半：交流会）

☆☆参加された家族の感想（過去のアンケートより）☆☆

- ◇この問題を抱えているのは自分の家庭だけじゃないとわかった。
- ◇同じ悩みを持つ親同士で話せてホッとした。
- ◇ひきこもり問題に関わるいろいろな情報を得ることができた。
- ◇家では話せないことも、ここではみんなに聞いてもらえるので、毎回楽しみにしている。



参加家族同士の交流を中心とした家族の集いの場を設けています。「他の家族の話を聞きたいけど、自分から話すのはちょっと…」という方も歓迎しています。

是非お気軽にご参加ください。充実した時間になるよう、皆様と一緒に取り組んでいきたいと思っております。