

ひきこもりを支える家族教室 ☆☆ご案内☆☆

ひきこもりの状態にある方のご家族の多くが、どのように対応すればよいか悩み、なかなか出口が見えない状況で、次の一步を踏み出せずに苦慮されています。京都府家庭支援総合センターでは、ひきこもり相談の支援のひとつとして、ご家族を対象とした「家族教室」を開催しています。参加者の皆様と力を合わせて下記の取り組みを進めて行きたいと考えています。

なお、参加いただける方は、①京都府在住の方、②ひきこもり当事者が京都府在住のご家族の方に限らせていただきます。

- ◇ひきこもりについての理解を深める。
- ◇本人への接し方、適切なコミュニケーションを学ぶ。
- ◇ひきこもり体験のある方や現場の支援者の話などから、ひきこもりについて学び、対応についてのヒントを得る。
- ◇家族同士の交流によって、それぞれの家庭での対処・対応方法を知る。また、お互いの悩みを分かち合い、家族が元気になる。

会場、日時、内容等は裏面をご参照ください。

- ①1テーマにつき2回開催し、参加者の分散を図ります。（完全予約制とします）
※今年度第7回については、両日の参加が可能です。
- ②1グループは4～6名の少人数とし、最大5グループとします。
- ③会場のこまめな換気、家族教室終了後の会場内の消毒を徹底していきます。
※発熱、咳など体調不良がある場合、参加はご遠慮ください。
- ④講師の都合等により内容が変更になることがあります。ご了承ください。



【お問い合わせ・申し込み先（事前予約が必要です）】

◇京都府家庭支援総合センター 立ち直り・ひきこもり支援係
ひきこもり相談電話 075-531-5255
（月～金、午前9時～午後4時まで）
☆お電話お待ちしております☆

令和6年度 ひきこもりを支える家族教室 プログラム内容

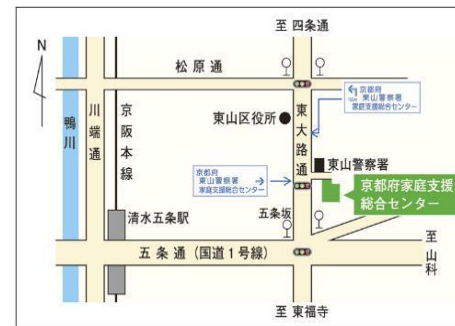
	日 程	テーマ	内 容
第1回	5月24日(金) 5月28日(火)	オリエンテーション ひきこもりの基本的知識を学ぶ	今年度の家族教室についてご説明します。ひきこもりの基本的知識について学ぶとともに、事例を通して、大まかな回復のプロセスを知りましょう。
第2回	6月25日(火) 6月28日(金)	ひきこもり経験者の体験談①	ひきこもりを体験した本人の話を聴くことを通して、ひきこもりについての理解を深めましょう。
第3回	7月26日(金) 7月30日(火)	親同士が語り合う～父の思い～	ひきこもり当事者を支える父の視点、思いを知り、登壇者の現在の活動状況等についてもお話しいただきながら、家族の役割について考えてみましょう。
第4回	8月27日(火) 8月30日(金)	さまざまな価値観に触れる～相談支援事業所の実践～	【会場変更予定】相談支援事業所の方の話を聴き、仕事の様子、仕事で大切にされていること等を学びましょう。会の後半では、当事者、家族を交えて、座談会を行います。
第5回	9月24日(火) 9月27日(金)	認知行動療法の実践	認知行動療法について学び、ワークを通じて実践してみましょう。
第6回	10月25日(金) 10月29日(火)	ひきこもり経験者の体験談②	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。
第7回	11月19日(火)	プチ・ライフプランセミナー	福祉制度を中心に、生活の基盤を支える制度について学びましょう。
	11月29日(金)	ライフプランセミナー	【会場変更予定】ファイナンシャル・プランナーのお話を聞き、生活を支える社会保障制度(生活保護制度、障害基礎年金など)について知り、いざという時の備えについて考えてみましょう。
第8回	12月10日(火) 12月13日(金)	コミュニケーション力を高める	演習を通して、コミュニケーションのコツ、相手への伝え方等を考えてみましょう。また併せて、子どもさんとの接し方について見直してみましょう。
第9回	令和7年 1月24日(金) 1月28日(火)	続・コミュニケーションを考える	ロールプレー(親子のやりとり)の様子を観察し、気づいたこと、感じたことを出し合ってみましょう。また、さらに良くするために改善できるところ、工夫できるところを考えてみましょう。
第10回	2月25日(火) 2月28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30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。