

## 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。

- ・1テーマにつき2回開催します。（両日の参加はできません）
  - ・1グループは4～6名とし、最大5グループとします。
  - ・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。
- ※駐車スペースに限りがあります。公共交通機関での来場にご協力をお願いします。



【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 ひきこもり支援担当

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8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26日(火) 5月29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23日(火) 6月26日(金)	家族教室で学んだことを実践する～ あるご家族の取り組み～	家族教室に参加されたご家族がどのような実践をされたか聴いてみましょう。その中で、ご家族で実践されていること、やってみようと思うことを後半の家族交流会で話し合ってみましょう。
第3回	7月28日(火) 7月31日(金)	ひきこもり経験者の体験談	ひきこもりを経験した方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4回	8月25日(火) 8月28日(金)	ひきこもり経験者が語りあう	ひきこもり当事者の視点、考えを知り、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、当事者の思いを学びましょう。
第5回	9月25日(金) 9月29日(火)	様々な価値観に触れる～チーム絆地域 チーム「エデュワーク」の取り組み～	チーム絆地域チーム「エデュワーク」の取り組みを通して、ひきこもり支援で大切にされていることや、当事者との関わりの中で大事にされていること等を学びましょう。
第6回	10月23日(金) 10月27日(火)	様々な価値観に触れる②～京都いっ ぽの会の取り組み～	親の会「京都いっぽの会」を立ち上げられた経過、活動理念、現在の活動状況等をお話しいただき、親同士の関わりの中で、学ばれたこと、感じられたこと等を確認しましょう。
第7回	11月24日(火) 11月27日(金)	自分のところを見つめてみる～セルフ ケアの視点～	演習を通して、自分自身のところを見つめ、セルフケアについて考えてみましょう。また、子どもさんの心理状態についても併せて考えてみましょう。
第8回	12月15日(火) 12月18日(金)	支援事例を通して、ライフプランを 考えてみる	支援事例を通して、ご家庭、ご本人のライフプランについて考えてみましょう。
第9回	令和9年 1月29日(金) 2月 2日(火)	コミュニケーション力を高める～プ ラスのストローク～	コミュニケーション技法を学びながら、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10回	2月26日(金) 3月 2日(火)	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。