

「ひきこもり・家族の対応シリーズ」のご案内

今年度も思春期・青年期家族教室において、ひきこもり当事者に対するご家族の対応方法について、講義プラス参加者がお互いの話を聴く時間も持ちながら、一緒に考え学ぶ講座「ひきこもり・家族の対応シリーズ（全5回）」を企画しました。このシリーズは、特に“ひきこもり”のご本人に、ご家族はどう接していけば良いのかを具体的に示し、実践していただけるようになることを目的としています。

何年もひきこもりの状況が続いている、どこから手をつけて良いかわからない、顔も見られない・話せない、もう何をしても無駄だと諦めている・・・そんな思いを抱えているのは、あなただけではありません！ご家族にできることは何か、「家族の対応シリーズ」で一緒に学んでみませんか？

「家族の対応シリーズ」のお申込みは各回毎に受け付けておりますが、通して参加いただくより効果的です。できれば継続してのご参加をおすすめします。多摩地域にお住まいのひきこもり当事者のご家族が対象になります。ご希望の方は、事前に電話、またはメールでお申し込みください。



ホームページはこちらの
二次元コードから↓↓↓



【お問合せ・お申込み先】

▶お電話の場合…☎042-376-6580

受付時間：月～金（祝日を除く）午前9時～午後5時

▶メールの場合…申込み用専用メールアドレス：

tamasou_kouza@section.metro.tokyo.jp まで（受信専用）

下記必要事項を入力して、お送りください。

【件名】 思春期・青年期家族教室 対応シリーズ（第〇回）
（お申込み講座の回数を入れてください）

【本文】 ①お申込み講座のテーマ

②参加される方のお名前・連絡先（電話番号）

※お断りする際はご連絡しますので、受信できる状態
にしておいてください。連絡がつかないまま来所
されても、入室をお断りする場合がございます。

③お住いの市町村

〈担当〉 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

広報援助課 相談担当

⇒日時・内容は裏へ

日時	テーマ 講師（センター相談員）	内容
<p>対応シリーズ ① 5月27日（月） 午後2時～4時</p>	<p>「不登校・ひきこもり ～長引かせないための 対応～」</p>	<p>不登校やひきこもりになったのはなぜなのか？ 今、本人はどんな状態なのか？ 今後どうしたら外 に出られるのか？…本人の状態を知り、不登校や ひきこもり状態を長引かせないための対応につい て、その手がかりを探ってみましょう。 「対応シリーズ」の第1回であり、ひきこもりの基 本的理解と家族の対応についてのお話です。</p>
<p>対応シリーズ ② 7月 8日（月） 午後2時～4時</p>	<p>「ひきこもり期の親子 関係とコミュニケー ション」</p>	<p>子どもがひきこもりの状態にある時は、親子関係が ピリピリしたり、コミュニケーションがうまく取れ なかったりします。この回では、本人の状態やひき こもりの段階に応じた親子関係と回復につながる コミュニケーションの取り方について考えていき ます。</p>
<p>対応シリーズ ③ 9月 9日（月） 午後2時～4時</p>	<p>「家族の役割と境界線 ～親子にとって程よ い距離感とは～」</p>	<p>お子さんを心配するあまり、お子さんとの“境界線” を踏み越えて、干渉のし過ぎになっていませんか？ ひきこもりのご本人に対して、親ができることと できないこと、すべきこととすべきでないこととは 何なのか。自立をサポートするための程よい距離 感・かかわり方について考えていきます。</p>
<p>対応シリーズ ④ 11月11日（月） 午後2時～4時</p>	<p>「事例を通して学ぶ ～回復につながった 対応とは～」</p>	<p>ひきこもりご本人の回復は人それぞれで、いろん な形があります。この回では、ひきこもり状態から回 復へとつながった事例を通して、お子さんにとつ ての回復について考えながら、ご家族の対応の手が かりを探っていきます。</p>
<p>対応シリーズ ⑤ 1月27日（月） 午後2時～4時</p>	<p>「家族関係を振り返る ～子どもが自立して いくために親ができ ること～」</p>	<p>「対応シリーズ」の最終回です。この回では、シリ ーズ全体を通して見えてきたお子さんとの関係に ついて振り返り、今後どのようにかかわっていくこ とがご本人の自立につながるか、皆さんと意見交換 しながら考える機会にしたいと思います。</p>

開催場所：多摩総合精神保健福祉センター1階 研修室