

## 令和5年度 ひきこもりを支える家族教室 プログラム内容

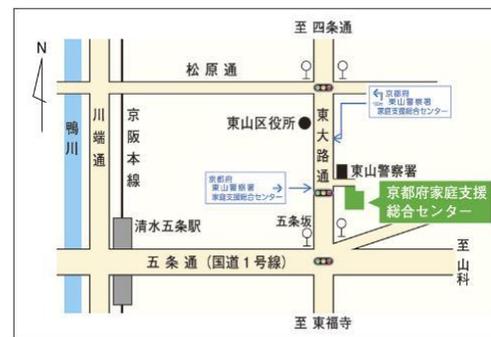
	日程	テーマ	内容
第1回	5月19日(金) 5月30日(火)	オリエンテーション ひきこもりの基本的知識を学ぶ	今年度の家族教室についてご説明します。ひきこもりの基本的知識について学ぶとともに、事例を通して、大まかな回復のプロセスを知りましょう。
第2回	6月27日(火) 6月30日(金)	ストレスを知る、考える	ストレスチェックをしながら、自分自身のストレスタイプを知り、ストレスとは何か、それが及ぼす影響は何か等を考えてみましょう。
第3回	7月21日(金) 7月25日(火)	プチ・ライフプランセミナー	生活を支える社会保障制度（生活保護制度、障害基礎年金など）について知り、いざという時の備えについて考えてみましょう。
第4回	8月25日(金) 8月29日(火)	ご自身の性格傾向を知る～TEGⅢから見えてくるもの～	エゴグラムを通して、自分自身の性格傾向を知りましょう。また、性格から自分自身の考え方やとらえ方がどのように関わっているか、考えてみましょう。
第5回	9月26日(火) 9月29日(金)	続・ご自身の考え方を知る～認知行動療法の視点～	ワークを通して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6回	10月20日(金) 10月31日(火)	ひきこもり経験者の体験談	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24日(金) 11月28日(火)	さまざまな価値観に触れる～福祉施設の方の話を聞いてみよう～	【会場変更予定】福祉施設の方の話を聴き、仕事の様子、仕事で大切にされていること等を知りましょう。会の後半では、当事者、家族を交えて、座談会を行います。
第8回	12月19日(火) 12月22日(金)	コミュニケーションスタイル	ワークを通して、自分自身のコミュニケーションの特徴、傾向を掴んでみましょう。また、子どもさんへの接し方も見直してみましょう。
第9回	1月26日(金) 1月30日(火)	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27日(火) 3月1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。