

# SDS (ひきこもり・不登校) 家族心理教育 実践編 1回/月のお知らせ

「ひきこもりは病気ではないので、ほっとけば良い」「そのうち動くだろう」とほっておいても何もおこりません。むしろ、長期化します。ひきこもりは『関係性の病』と言われています。まずは家族が社会から孤立することなく、支援者や家族会とつながり、気持ちが楽になることが大切です。そして、叱咤激励の圧力や先回りではない、ポジティブな対応方法を学ぶことで、家族の関係性は必ず変化します。

## ☆SDS 家族心理教育の参加対象者

1. SDS の子どもを持つ親、または兄弟・姉妹など。(身近な支援者)
2. SDS 予備群(不登校、職を転々とする、長期休職中など)の方の親も含まれます。
3. 精神科受診の経験がない方、通院中で、すでに診断がついている方(統合失調症、気分障害、自閉症スペクトラム障害など)、どちらも参加は可能です。
4. 原則として、ひきこもり家族心理教育・基礎編(6回プログラム)修了者。



※相談時期によっては、先に実践編に参加して頂きますが、必ず基礎編を受講してください。

本年度は、8月16~18日、2月14~16日に開催する予定です。

5. 陽の杜(SDS 家族会)の会員になっていただきます。

NPO 法人ふらっとコミュニティ賛助会費 4,000 円、家族会費3,000 円、合計7,000 円/年

## 2024年度 日程予定表 (変更する場合がありますので事前にご連絡ください)

	火曜 G	木曜 G	土曜 G	日曜 AM / PM	夜 G	金曜 G
開始時間	9:30		9:30	9:30   13:00	18:30	10:00
4月	9日	25日	20日	21日	18日	
5月	14日	23日	25日	19日	16日	
6月	11日	20日	22日	16日	13日	
7月	9日	11日	20日	14日	11日	19日
8月	6日	15日	24日	11日	8日	23日
9月	3日	5日	21日	8日	12日	13日
10月	1日	3日	19日	6日	10日	18日
11月	5日	7日	16日	3日	14日	15日
12月	3日	12日	14日	15日	19日	20日
1月	7日	16日	18日	12日	30日	17日
2月	4日	13日	15日	9日	13日	14日
3月	4日	13日	22日	9日	27日	14日

- ☆場所: 火・木・夜・土グループ **ひだまり** (宇部市海南町 2-58-1 3階) 0836-21-1552  
 日曜(AM・PM)グループ **ひより** (山口市小郡船倉町3番11号) 083-902-5980  
 金曜グループ **ひなた** (周南市糺町二丁目 26番地) 0834-33-8099

### \*問い合わせ・申し込み\*

NPO 法人 ふらっとコミュニティ ひだまり  
 TEL&FAX 0836-21-1552 (月~金) 9:00~17:00  
 E-mail: [f-hidamari@juno.ocn.ne.jp](mailto:f-hidamari@juno.ocn.ne.jp) 担当: (森坂 杉野 空野 近藤)