

## 「ひきこもり・家族の対応シリーズ」のご案内

このシリーズは、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、一緒に考え学ぶ連続講座です。この講座を通して“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と、より効果的です。できれば継続してのご参加をお勧めします。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。

※新型コロナウイルス感染防止のため、人数を制限させていただく可能性もございますので、予めご了承ください。



⇒日時・内容は裏へ

### 【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](mailto:tamasou_kouza@section.metro.tokyo.jp) まで

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	テーマ 講師（センター相談員）	内容
対応シリーズ ① 5月9日（月）  終了	「ひきこもりの理解と 家族の対応」	なぜひきこもるのか、ひきこもりの意味、ひきこもりから脱出する条件は何か…等についてお話しします。 「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対応について総論的な内容です。
対応シリーズ ② 7月11日（月）  終了	「本人とのコミュニケーション～なかなか話せない場合の接し方～」	ひきこもりのご家庭でのコミュニケーションは、全く口をきかない、一言二言で終わる、暴言や命令口調になる等、様々です。なかなかコミュニケーションが取れないご本人に対して、家族はどのように接していけば良いのかについて考えていきます。
対応シリーズ ③ 9月12日（月） 午後2時～4時	「家族の役割と境界線～自立につながる親子関係～」	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。
対応シリーズ ④ 11月7日（月） 午後2時～4時	「回復への手がかり～ひきこもりの事例を通して学ぶ～」	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。今回は、ひきこもりの事例を通してお子さんにとっ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。
対応シリーズ ⑤ 1月16日（月） 午後2時～4時	「家族自身の生活を豊かにする／支援機関について知る」	お子さんが元気になるために、まずご家族自身の生活が豊かになることの大切さ、支援機関につながるの意味について考えていきます。 「対応シリーズ」の最終回であり、シリーズ全体の振り返り・まとめと意見交換も行います。

開催場所：多摩総合精神保健福祉センター1階 研修室