

ひきこもり相談室だより

【家族教室編】

H31.3
愛媛県心と体の健康センター発行
松山市本町7-2 089-911-3880

愛媛県心と体の健康センター内にある『ひきこもり相談室』では、ひきこもりに悩むご家族の方を対象に、毎年、家族教室を開催しています。

今回は、平成30年度に全5回開催した家族教室について御紹介します。

家族教室への参加

○ひきこもり本人の
関わり方がわからない。
○不安やあせる気持ちを
ぶつけてしまう。
○社会と交流がなく孤立
している。

○ひきこもりの理解の促進
○対応・考え方の振り返り
○ご家族のストレスの軽減
○孤立の防止
○ゆとりの回復

○健康で楽しい生
活を送る。
○家族機能の改善
○ひきこもり本人に
良い影響を与える。

個別相談

〈平成30年度ひきこもり家族教室プログラム〉



第1回 講話(公開講座)
「ひきこもりについて～基本的な知識と家族にできること」

無料

第2回 講話(実技)及び座談会
「本人と向き合うためのソーシャルスキルトレーニング①」

第3回 講話(実技)及び座談会
「本人と向き合うためのソーシャルスキルトレーニング②」

第4回 体験発表及び座談会
「ひきこもり当事者を抱える家族の体験発表」

第5回 講話及び座談会
「家族教室のまとめと医師への質疑応答」

講師

○KHJ愛媛県こまどりの会員
○ひきこもり相談室 相談員
○心と体の健康センター 所長
○センター職員



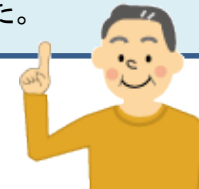
教室に関するご質問やご相談などがありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

第1回 「ひきこもりについて」(公開講座) ひきこもり相談室 相談員

ひきこもりは病気ではありませんが、背景に、精神医学的問題、発達障害、強い不安や葛藤などが隠されている場合があります。本人が来所できない場合でも、御家族が関わり方を学び、ご家庭で実践することで、本人のひきこもり状態に変化がみられることがあります。家族として、本人に向き合うことも必要ですが、本人の気持ちを理解したり、互いの信頼関係を築き、ご家族自身が健康で楽しい生活を送ることが大切であることをお話ししました。

参加者の声

初めて参加して、同じ思いの人がいることに気づきました。



第2、第3回 本人と向き合うためのソーシャルスキルトレーニング及び座談会

コミュニケーションのとり方について、良い聞き方と悪い聞き方をロールプレイしていただきました。家族が相談に行っていることを伝えること、本人に相談をすすめること、これから家族ができそうなこと等を話しました。

ソーシャルスキルとは、対人関係をスムーズにするための知識と技術のことで、トレーニングとは見本を見たり考えたりしながら、何度か繰り返すことです。参加されたご家族の方から、今の困りごとを話していただき、参加された方で具体的なアイデアを出し合い、本人への関わりについて練習をしました。

参加者の声

良い聞き方の時は、話がはずみ、あっという間に時間が過ぎました。
聞き方によって、話しやすかったり話しにくくなったりすることがわかりました。



第4回 ひきこもり当事者を抱える家族の体験発表及び座談会

家族会の会員からひきこもっていた本人の当時の話や、そこから抜け出すまでのご家族の思いや関わり方等を丁寧にお話いただきました。
悩んでいるのは自分だけではないこと。親の態度は子どもに必ず伝わるので、関心をもって接すること等心のこもった御助言をいただきました。

参加者の声

ギアが合う時があると言っていたけど、それがいつか分からないから、イライラするし、不安にもなる。でも、こうやって話すと少し楽になって、また頑張ろうって思いました。

第5回 家族教室のまとめと医師への質疑応答及び座談会

第4回までの家族教室の学びの振り返りを行いました。
また、ご家族からの御質問に医師からアドバイスをいただきました。引きこもりが長く続いている本人にどのようにすれば外に出すことができるか、雑談はできるけれど、自分の気持ちは話せない場合の対応方法などたくさんの質問が出ていました。

参加者の声

今までは、本人がひきこもっているのだから、自分自身が趣味を楽しんだりしてはいけないものだと思っていた。でも親が楽しんで良いと聞いて、とても気持ちが楽になって、本人にも優しくなれました。



ひきこもり相談室(愛媛県心と体の健康センター内)

089-911-3883

※ 受付は月曜日～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)午前9時～午後5時です。