

# 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)の方の親も含みます。
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いただきますが、必ず基礎編を受講してください。

本年度後期は、10月31日～11月2日、令和8年3月6日～3月8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

## 2025 年度 後期日程予定表 (変更する場合がありますので事前にご連絡ください)

会場	ひだまり				ひより		ひなた
グループ	火曜G	木曜G	土曜G	夜G	日曜 AM / PM		金曜G
開始時間	9:30			18:30	9:30	13:00	10:00
10月	14日	2日	18日	23日	19日		3日
11月	11日	10/30	15日	27日	9日		7日
12月	9日	11日	13日	25日	14日		5日
1月	6日	15日	17日	22日	18日		9日
2月	3日	12日	7日	19日	15日		6日
3月	3日	5日	14日	19日	15日		13日

★会場★ 問い合わせ・申込みは各会場にお問い合わせください。

### NPO 法人ふらっとコミュニティ

火曜・木曜・土曜・夜グループ ひだまり(宇部市海南町2番58-1号)

TEL:0836-21-1552(月～金) 9:00～17:00

E-mail: [f-hidamari@juno.ocn.ne.jp](mailto:f-hidamari@juno.ocn.ne.jp)

日曜(AM・PM)グループ ひより(山口市小郡船倉町3番11号)

TEL 083-902-5980(月～金) 9:00～17:00

金曜グループ ひなた(周南市糸町二丁目26番地)

TEL 0834-33-8099(月～金) 10:00～16:00