

# 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、気持ちが高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** (周南市糺町二丁目 26 番地)

TEL 0834-33-8099(月～金)10:00～16:00