



ホームページはこちら

### ひだまり

755-0038  
宇部市海南町2番58-1  
0836-21-1552



Facebookはこちら

### NPO法人

### ふらっとコミュニティ

精神障がい者、ひきこもり、不登校、生きづらさを抱えた人たちが、地域社会の中で自分本来の姿を取り戻していくこと、社会参加の道を模索していくことを支援しています。

宇部市の「ひだまり」山口市の「ひより」周南市の「ひなた」で各種相談から居場所支援まで幅広く活動しています。

### ひより

〒754-0012  
山口市小郡船倉町3-11  
083-902-5980



Facebookはこちら

### ひなた

〒745-0027  
周南市糺町2-26 1F  
0834-33-8099



Instagramはこちら

## 関連会社 株式会社ふらっとCOMM.®

### メンタル訪問看護ステーション CONDAMU

〒755-0038  
宇部市海南町2番58-1  
0836-21-1560

### メンタル訪問看護ステーション CONDAMU 周南

〒745-0844  
周南市速玉町4-2  
0834-33-8552

### 居宅介護支援事業所 ここからサポートセンター

〒755-0038  
宇部市海南町15-15  
0836-39-7548

## 編集後記

各事業所で順番にFLATTIMESを発行してきましたが、あっという間に1周し、自分の番が回ってきてびっくりしております。作成に取り掛かっている今現在は、とても寒く凍えながら作成しましたが、皆さんのお手元に届く時には温かくなり始めているのではと期待しています。

次号は、秋頃発行予定です。

## お知らせ

ふらっとコミュニティでは、令和8年度、「SDS支援システム開発講座」を山口市、周南市にて実施いたします。

実施する講座は下記の3講座です。

- ・SDSサポーター養成講座
- ・SDSゲートキーパー養成講座
- ・SDSチームマネージャー養成講座

開催日程等決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。

皆さんのご参加をお待ちしています！

# COMING SOON

小さな一歩をつなげる

# FLAT TIMES

VOL.4  
R8.04.01

## 特集！当事者のそばにいる「家族」の声

今回はふらっとコミュニティの家族会に参加されているMさんにお話を聞いてみました！Mさんは家族会に参加されている傍ら、ひだまりの女子会プログラムの一つの「フェイクフルーツ」で作品作りの講師を務めて下さっています。インタビューと共に先生と一緒に作った作品もご覧ください。



相談に来た時の印象は？



様々な場所に行ってみましたが、初めて安心して、自分たちの心を出して話をする事ができ、子どもが安心して過ごせる居場所を見つけた気がした。暗闇の中にいる日々には少しだけ希望が見えた(親子ともども)そんな印象だった。



ひだまりで教えるようになって、ご自身に変化はありましたか？



他の利用者も自分の子供のように周りもいっしょになったら、自分と娘だけではなく、広く、考えるようになった。



ふらっとコミュニティに家族が来るようになり、当事者は何か変わりましたか？



まずは本人の気持ちを肯定してゆっくり話を聞くことを少しづつしている内に、すべてにおいて否定的で何かしようとする気もなかった子どもと親子でコミュニケーションが深まり、子どもが親に自分の気持ちを本音で話せるようになり、家の外に出て、自分も何か頑張ってみようと思えるようになった。



最後にフェイクフルーツの魅力を、一言お願いします。



会話のきっかけにもなるし、出来上がる時、達成感が感じられる。



# 家族心理教育 基礎編に参加されたご家族に聞いてみました!

2026.3.6~3.8の3日間、家族心理教育 基礎編が開催されました。実際に参加された方々にアンケートを行いました。



相談しよう、基礎編に参加しようと思ったきっかけ変わったことは?



妻のすすめで、**むきこもりを解決するためのきっかけに**したくて参加しました。

**あきらめかけて**何もしなくなりそうな自分に**気づき**、これではいけないだろうと思った。何をしたらよいか、**きっかけが**ほしかった。



印象に残ったことは?

娘の**傾聴・共感・対話**が足りなかった。余計な**先回りばかり**、心配と共にして、**娘が一番苦しいのを理解して**いなかったことが**可哀そうなこと**をしたと思った。

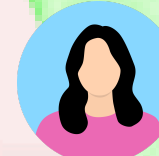


子どものためにと思って、言ったことは**全て自分のため**だったということ、**エネルギーを**一滴溜めて行ってあげること、**先回りを**しないことが印象に残った。

**否定しないで聴く**ということ。自分は息子の不安を取りのぞこうとして言っていたことが、**否定であった**ことに気づいた。



ふらっとコミュニティの特徴は?



話を聞いて終わりではなく、**改善方法を**教えてくれるところ。**親身になって**聞いてくれるところ。

1年通って変わってきた方など、**いらした段階**に応じて**アイデアを**くださる先生が**いらっしゃる**。



## 家族心理教育

むきこもりや不登校、生きづらさを抱えた子どもや兄弟(姉妹)のことを悩んでいる家族が、対応方法を学び合うことができる勉強会、それが「家族心理教育」です。ふらっとコミュニティでは相談を「聴いて終わる」のではなく、「家族心理教育(基礎編+実践編)」でサポートしています。

・基礎編・・・6回プログラムで年に2回実施

★むきこもりのメカニズムやご本人の生きづらさ、家族が本人とどう向き合い、声をかけたら良いのか、何が先回りなのかなど具体的に学び合い、親が変わっていくことをサポートする内容

・実践編・・・県内5か所(宇部・山口・周南・山陽小野田・萩)で9グループ実施

★基礎編のあとの月に1回の振り返り、助言によって学びを積み重ねる内容

## 番外

月に1回ストレッチに来られるご家族にも聞いてみました!ふらっとコミュニティってどんなところ??

子どもへの言葉かけが変わった。まず共感しようとして、**自分の変化、態度が変わった**ことで、**息子が安定してきた**。的確なアドバイス、教えてもらってるからその言葉が言える。ここがなかったら自分が潰れてた。

**訪問看護が入ったのが大きかった**。訪問看護とも連携しているので話が通じる。

同じ悩みを持つ人同士で安心できる場所。月1話を聞いてくれて、もう1ヶ月頑張ろうかと思える。違うことでも人の話きいて、「**あっ自分もそうしてた**」と思うことがある。気づきがある。

意識が変わった。今は(本人を)ほっとしている。「あとでやるんやけんね」と思っているのが分かる。命令していたのが、「**一滴一滴エネルギーを貯める時**」と思える。**山根先生は**こちらが切らない限り関わってくれる。真剣に聞いてくれる。他人事じゃない、うれしい。

学校は期限付き。親が落ち込んでも子供は治らんよって誰かが言った。「**生きてるだけでありがたい**」って言葉が刺さった。