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、1月15日～17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

2026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	萩市	山陽小野田市
グループ	火曜 G	木曜 G	土曜 G	夜G	日曜 AM / PM		金曜 G	水曜 G	月曜 G
開始時間	9:30			18:30	9:30	13:00	10:00	13:00	14:00
10月	6	8	17	1	18		2	21	19
11月	10	5	7	5	8		6	11	9
12月	8	10	5	10	6		11	16	7
1月	5	14	9	7	24		8	13	18
2月	2	4	13	4	21		5	17	15
3月	2	4	13	4	21		5	17	15

ご不明な点は、各会場の担当者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

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（周南市糀町二丁目２６番地）
TEL 0834-33-8099（月～金）10:00～16:00

★萩市（市民会館）：文化生涯学習課 0838-26-5636（稲田）
★山陽小野田市（厚狭地域交流センター）：健康増進課 0836-71-1814（片岡・内海）