

# 「ひきこもり・家族の対応シリーズ」のご案内

今年度も思春期・青年期家族教室において、ひきこもり当事者に対するご家族の対応方法について、講義プラス参加者がお互いの話を聴く時間も持ちながら、一緒に考え学ぶ講座「ひきこもり・家族の対応シリーズ（全6回）」を企画しました。このシリーズは、特に“ひきこもり”のご本人に、ご家族はどう接していけば良いのかを具体的に示し、実践していただけるようになることを目的としています。

何年もひきこもりの状況が続いている、どこから手をつけて良いかわからない、顔も見られない・話せない、もう何をしても無駄だと諦めている・・・そんな思いを抱えているのは、あなただけではありません！ご家族にできることは何か、「家族の対応シリーズ」で一緒に学んでみませんか？

「家族の対応シリーズ」のお申込みは各回毎に受け付けておりますが、通して参加いただくより効果的です。できれば継続してのご参加をおすすめします。多摩地域にお住まいのひきこもり当事者のご家族が対象になります。ご希望の方は、事前に電話、またはメールでお申し込みください。



ホームページはこちらの  
二次元コードから↓↓↓



## 【お問合せ・お申込み先】

- ▶お電話の場合…☎042-376-6580  
受付時間：月～金（祝日を除く）午前9時～午後5時
- ▶メールの場合…申込み用専用メールアドレス：  
[tamasou\\_kouza@section.metro.tokyo.jp](mailto:tamasou_kouza@section.metro.tokyo.jp) まで（受信専用）  
下記必要事項を入力して、お送りください。  
\*なお、申込み完了のメールは送信しておりません、  
メールでの問合せには対応しておりませんので、ご了承ください。

【件名】 思春期・青年期家族教室 対応シリーズ（第〇回）  
（お申込み講座の回数を入れてください）

- 【本文】 ①お申込み講座のテーマ  
②参加される方の氏名・連絡先（電話番号）  
※定員に達した場合、御連絡いたします。  
③お住いの市町村  
④当センターに相談したことがある・ない

〈担当〉 東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課 相談担当

日時	テーマ	内容
対応シリーズ ① 5月11日(月) 午後2時~4時	「不登校・ひきこもりへの 対応~家族ができること ~」	不登校やひきこもりになったのはなぜなのか? 今、本人はどんな状態なのか? 今後どうしたら外に出られるのか?…本人の状態を知り、不登校やひきこもり状態を長引かせないために「家族ができる」対応を探ってみましょう。 「対応シリーズ」の第1回であり、ひきこもりの基本的理解と家族の対応についてのお話です。
対応シリーズ ② 6月15日(月) 午後2時~4時	「回復に向かう親子関係~ 親子の境界線について考 える~」	子どもに干渉しすぎたり、気を遣いすぎたり、親子関係が逆転していないでしょうか? 回復に向かう親子関係とはどのような関係か、今の関係を修正していくためのポイントとともに考えていきましょう。
対応シリーズ ③ 7月6日(月) 午後2時~4時	「家族関係を振り返る(1)」	この回では、「対応シリーズ」前期2回を振り返り、今後どのようにかかわっていくことがご本人の回復に向かうのか、皆さんと意見交換しながら考える機会にしたいと思います。また、当センターで行っている『本人グループ：たまくら』の活動についても紹介します。
対応シリーズ ④ 11月16日(月) 午後2時~4時	「ひきこもり期の親子のコミュニケーション」	子どもがひきこもりの状態にある時は、親子関係がピリピリしたり、コミュニケーションがうまく取れなかったり…。こんな時、どうすればいいのか迷うことがたくさんあります。この回では、本人の状態やひきこもりの段階に応じた親子関係と回復につながるコミュニケーションの取り方について考えていきます。
対応シリーズ ⑤ 12月21日(月) 午後2時~4時	「事例から学ぶ、親子関係」	ひきこもりご本人の回復は人それぞれで、いろんな形がありますが、共通する変化も見られます。 この回では、ひきこもり状態から回復へとつながった事例を通して、お子さんにとっての回復について考えながら、ご家族の対応の手がかりを探っていきます。
対応シリーズ ⑥ 2月15日(月) 午後2時~4時	「家族関係を振り返る(2) ~子どもが自律していく ために親ができること ~」	「対応シリーズ」の最終回です。 この回では、シリーズ全体を通して見えてきたお子さんとの関係について振り返り、今後どのようにかかわっていくことがご本人の自律につながるか、皆さんと意見交換しながら考える機会にしたいと思います。

開催場所：多摩総合精神保健福祉センター1階 研修室