

ひきこもりやこころの不調・・・
「みまもる」家族を支えるための集いです。

家族会 のご案内

はじめての方もお気軽にご相談ください。臨床心理士がお話を伺います。

ひきこもりやこころの病気・不調を抱えるお子さんのいらっしゃるご家族のための会です。毎月1つのテーマを設定し、ひきこもりやこころの問題への知識を深めつつ、ご家族同士で想いを共有する場です。どの日程からでもご参加いただけます。

《テーマと内容》

1/25(金)
10:30~12:00

「自分を知ろう ~エゴグラムからわかるコミュニケーションパターン~」

エゴグラムとは、心理学に基づいた自己分析の方法です。親である皆さまがまずは自分自身を知ること、自分への気づきが深まることを目指します。

2/22(金)
10:30~12:00

「焦らない社会参加」

それぞれのご家族の現状をお聴きしながら、社会参加にはどのような形があり、利用できる窓口にはどのようなところがあるのかお伝えします。

3/29(金)
10:30~12:00

「経済的にどう支えるか」

ひきこもりの子供の生活を支える上で、考えていかなければならないことの1つに「お金」があります。何から取り組めるといいか、共に考えます。

参加者募集中！メールかお電話でお申し込みください。

進行

森中洋美、春日井翠（各臨床心理士）

場所

「ほっといい場所 ひだまり」の居場所

対象

ひきこもりやこころの問題、不調などを抱える方のご家族

参加費

3,000円 / 1回

主催

NPO法人CNSネットワーク協議会（東京都若者社会参加応援事業登録団体）

問い合わせ

☎ 03-5413-6661（事務局：平日9:30~18:30）

✉ query@cns-net.or.jp

HPはこちら



※ 家族会・ひだまりCaféは、2018年度日本郵便の年賀寄附金の助成を受けて開催します。

ほっといい場所 ひだまりは、 安心して通える、あなたの“居場所”です。

「ほっといい場所 ひだまり」とは？

自宅以外で、安心して過ごせる“居場所”です。

「ひだまり」は、ひきこもり等の状態にある方が、自宅以外で人目を気にせず、安心して過ごすための“居場所”です。あなたと一緒に悩んで考えて、ゆっくりと、あなたの目標や、やりたいことをサポートします。

少しずつ前へ進むための準備をする“居場所”です。

ここを専門とする医療スタッフと一緒に、こころのトレーニングができます。自分の考え方やクセを理解して、生きやすい方法を考えていきます。

「ひだまり」の特長

こころを専門にする
医療スタッフによる支援

医師との連携

通いやすく、
きれいな居場所

「ひだまり」は、看護師、保健師、臨床心理士など、こころを専門にする医療スタッフが常駐して、支援にあたります。看護師がいることで、生活に密着した問題の相談にも応じられます。同じビル内にあるメンタルクリニックの医師が、協力医として近くにいるので安心です。

支援プログラム

時間	月	火	水	木	金
10:00 12:30	面談・相談	☺	面談・相談	☺	面談・相談
13:30 15:00	ワークプログラム (SST含む)	☺	メンタル トレーニング	☺	ワークプログラム (SST含む)

※女性の居場所「ふわり」の開催日は、ホームページでお知らせします。

メンタルトレーニング

水曜日 13:30~15:00

認知行動療法を取り入れたプログラムです。自分の考え方のクセを知り、心が軽くなる考え方を取り入れます。

こんな方：
・強いストレスを感じやすい方
・感情のコントロールができるようになりたい方

ワークプログラム

月曜日・金曜日 13:30~15:00

SST(ソーシャルスキルトレーニング)や作業療法を取り入れたプログラムです。

こんな方：
・上手に人と接することができるようになりたい方
・まずは集団の中で何かを始めてみたい方

女性の居場所「ふわり」

参加者、スタッフともに女性だけの居場所です。手作業をしたり、おしゃべりをしながら過ごします。

こんな方：
・まずは女性だけのグループで安心したい方
・女性ならではの悩みを共有したい方

家族会

月2回

ひきこもりへの理解を深める「家族会」や、同じ悩みを抱えるご家族同士が交流する「ひだまりCafe」があります。

メンタルトレーニング 参加者の声

生活に何か取り入れてきたら、話せる場所と友達ができた。生活を改善し、社会生活に対応できるようにしたい。

Tさん・通所3ヶ月

家族会 参加者の声

・話しやすく、聴いてもらえるという安心感がありました。

・なかなか一般的な会話ではできないので、皆様と一緒に考えることができ、有り難かったです。

2018年6月参加

ご参加には、事前のお申込みをお願いしております。

☎ 03-5413-6661 ✉ query@cns-net.or.jp

※メールでお申込みの方には、メールでご返信します。もし2営業日を過ぎても返信がない場合は、恐れ入りますが、再度メールをお送りいただくか、お電話でお問い合わせください。

※急にお越しになれなくなる可能性があるなどのご事情も考慮いたします。どうぞお気軽にご連絡ください。

※個人情報とは本件に関するご案内以外には使用いたしません。

■開催場所：NPO 法人 CNSネットワーク協議会内

「ほっといい場所 ひだまり」の居場所

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11

代々木TH&Cビル6階

■交通案内：JR 山手線「代々木」駅 徒歩3分

副都心線「北参道」駅 徒歩5分

■受付時間：開催時間の15分前

■お持ち物：特にありません



※向かいにセブンイレブンがあり、1階に薬局の入るビルの6階です。