

# 令和2年度

## こころの病を理解するための家族教室



病気に対する不安や、子どもの将来に対する不安など、誰にも相談できずに悩んでいるご家族が多いようです。家族教室は、同じような思いを抱えているご家族が集まり、他では言えない不安や悩みを語り、分かち合うことができる家族の集いです。

これまで1人で抱え込んできた思いを話してみませんか？

- ◆日時：原則第3金曜日 13:30～15:30(※7月は第5木曜日、9月と1月は第4金曜日)
- ◆会場：県北健康福祉センター（大田原市住吉町 2-14-9）
- ◆対象者：統合失調症やうつ病などこころの病をもつ方の**家族**  
※ 初めてのの方は、事前に面接で保健師がお話を伺った上で参加をご案内します。
- ◆費用：無料
- ◆内容：講話は管内精神保健福祉関係者研修会と共催です。講話には支援者も参加します。

とき	内容	講師
6月19日(金)	座談会	県北健康福祉センター
7月30日(木)	講話：統合失調症について 十座談会	那須高原病院
9月25日(金)	講話：家族・支援者の対応方法	マロニエ医療福祉専門学校
10月16日(金)	講話：社会資源について 十座談会	大田原市障害者相談支援センター
11月20日(金)	講話：生活保護について 十座談会	那須塩原市 社会福祉課
1月22日(金)	講話：就労について 十座談会	ハローワーク大田原
2月19日(金)	座談会	県北健康福祉センター

※ご参加いただく皆様には下記のルールを守っていただいております。

- ◆「言いつばなし聞きつばなし」のルール  
みなさんの体験や体験に伴う「気持ち」などに批判や説教等を一切せず耳を傾けることで、やりきれない気持ちや苦しい感情を外に出すことができます。
- ◆「ここで聴いたことは、ここの部屋に置いていく」ルール  
家族教室で聞いたことは、ここの場所に留めておくことで、どんな気持ちを出しても安全な特別な場所となり、安心して自分の悩みを話すことができます。
- ◆「パス」のルール  
家族教室の中で話したことを、後になって話さなければ良かったと後悔することのないようパスをすることで、話したくないことは話さず、他の人の話へつなげることができます。

申込・問い合わせ先

県北健康福祉センター 健康支援課 TEL:0287-22-2259