



家族による家族学習会



～全 5 回連続講座の参加者を募集します～

玉名きぼうの会（玉名地域精神障害者家族会）は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人々の会です。家族会の主催するこの学習会は、こころの病気（主に統合失調症）をもつ方の家族の方々が病気の正しい理解を得るためのテキストを読み合わせながら、お互いの悩みを出し合い、励ましあう学習会です。すでに参加された方々は、それまで誰にも話せなかった思いを出し合うことで前向きになり、笑顔を取り戻してきました。このような体験を、もっと多くの方に知っていただきたいと思っています。

初めてこの病気に出会った時の驚きと絶望感は体験したものにしかわからないものがあります。同じような体験をした者同士が出会い学びあい支えあいながら、何より辛い思いをしている当事者を支えるため、又自分自身が楽しく生きるためどうしたらいいのか、語り合しましょう。様々な思いを抱えておられるご家族の方々、どうぞご参加下さい。

一人で抱えて悩んでいませんか？

参加できる方：統合失調症など重度の精神疾患の方を家族に持つ人で 5 回通して参加可能な方

内容：テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます

* 統合失調症を知りましょう * ご家族自身が元気を保つために その他

担当者：統合失調症の方を家族に持つ玉名きぼうの会会員5名が担当します

	日程（案）	時間	会場（予定）
第1回	9月20日（土）	13:00～16:00	玉名きぼうの家・ZOOM
第2回	10月18日（土）	13:00～16:00	
第3回	11月15日（土）	13:00～16:00	
第4回	12月20日（土）	13:00～16:00	
第5回	1月17日（土）	13:00～16:00	

※2回目以降の日程・会場については参加者の意向で調整することもあります

- * 募集人員 10 名程度 希望者多数の場合は参加できないことがあります
- * リモート（ZOOM）での参加もできます。
- * ご案内の日程で都合のつかない方も、ご希望をお知らせ下さい。今後の企画に生かします。
- * この家族学習会は、玉名きぼうの会の担当者以外に、数名のオブザーバが同席することがあります。その際、個人情報保護につきましては、十分に配慮した対応をいたしますので、ご安心ください。
- * 連絡先 玉名市繁根木 117-3 玉名きぼうの家 0968-74-0890 メール：tk@npkm.net



家族による家族学習会 予定内容

家族による家族学習会は全国の精神障がい者家族で結成した「みんなねっと」(全国精神保健福祉会連合会)でとりまとめ、知恵をよせあった企画で、「家族が元気になること」を目的に、全国各地で取り組みをすすめています。(わかりやすいテキストに沿ってすすめます)

第1回目

はじめまして…お互いを知る

- ・家族学習会の趣旨・同意書について(事務局)
- ・家族学習会の趣旨・目的・ルール説明
- ・担当者自己紹介(名・当事者男女別・年齢・好きな季節・参加者のみなさんへ一言)
- ・参加者の自己紹介(名・当事者男女別・年齢・好きな…)
- ・第1章「統合失調症を知りましょう はじめの一步」テキストの読み合わせ

第二回目

第2章「統合失調症の経過・状態とその対処」テキストの読み合わせ

病気と出会って苦しく辛かった体験をたくさん語ってもらい、それぞれに乗り越えてきたことを認めあえるようにします。

第三回目

第3章「統合失調症の治療と支援」テキストの読み合わせ

服薬治療やリハビリテーションをはじめとして、回復に向けた様々な支援について学びながらも、それぞれの抱える課題やこれまでの体験を語り合い、次のステップへの足掛かりに

第四回目

第4章「住みたい町で暮らし続けるために」

地域で生活する、その生活を支える医療サービス、福祉サービスなどの情報を学びながら、本人も家族も、地域で自分らしく暮らすことを考えられるように

第五回目

第5章「家族自身が元気を保つために」

本人のことは心配だけれど、だからこそ自分自身の健康や生き方を大切に

することが必要だと思えるようになれば…！！

- ・家族学習会に参加しての感想



学習用のテキストです