

MINATO 湊

～家族の心が元気になれる場をめざして～

家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態がよくなるといわれています。

MINATOは、ひきこもりに関する正しい知識や声かけの工夫などを学ぶことで、家族自身がゆとりを持ち、本人との関係性が少しずつ変化していくことを目指すプログラムです。

対象 市内在住のひきこもり状態にある
10代(中学校卒業後)～30代の子どもと同居する親

定員 6名 ※原則すべての回に参加できる人

講師 公認心理師/東広島市ひきこもりスーパーバイザー 土居 和子さん
公認心理師/東広島市ひきこもりアドバイザー 生田 麻衣さん

申込締切 9月25日(金)

お申込み先



上記二次元コードからお申し込みください。

申込締切：9/25(金)

※事前にご家族の状況など個別にお話を伺う時間を設けていただきます(60分程度)

日程	時間	内容	場所
R8.10月14日(水)	10:00 ～ 12:00	ガイダンス/ひきこもりを理解する	東広島市市民文化センター 研修室1
R8.11月11日(水)		安心感を育てる	
R8.12月9日(水)		対話のできる関係づくり	
R9.1月13日(水)		先まわりをやめ子どもと向き合う	東広島市総合福祉センター 言語作業訓練室
R9.2月10日(水)		自分の感情に目を向ける	東広島市市民文化センター 研修室1
R9.3月10日(水)		ふりかえり/あなたの人生も大切に	

・・参加者からのメッセージ・・

引きこもり家庭で親がしてはいけないこと、すべきことが分かる、気づきの多い講座でした。

子どもが安心できる関わり方を学び、反応を見ながら適切な距離感を築くことで、回復への道筋と希望が見えてきました。

・・参加者からのメッセージ・・

「そっとしておく」は、何もしないことだと思っていた。でも、安心できる距離であり続けることだと知り、子どもとの関係がやわらぎました。言葉にできなかった気持ちを誰かが代わりに語ってくれて、心が軽くなりました。