

2023 年度



# 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。初めてこの病気と出合った驚きと戸惑いと絶望感は、体験した者にしかわからないものがあります。玉名きぼうの会に集う私たちも、かつては、ひどい混乱の中にありました。でも、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、何よりも辛い思いをしている当事者を支えるため、また自分自身が楽しく生きるために、活動を続けながら、笑顔を取り戻してきました。このような私たちの体験を含めて、家族のための講座を開きたいと思います。とにかく不安でしかたがない、病気のことをもっと知りたい、当事者とどう関わればよいのか困っている、他の人たちはどんな風に暮らしているのか知りたい、など…様々な思いを抱えていらっしゃるご家族の方々、どうぞご参加ください。



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、5名が担当します

	日程（案）	時間	会場（予定）
第1回	9月30日（土）	13:00～16:00	玉名きぼうの家
第2回	10月21日（土）	13:00～16:00	
第3回	11月18日（土）	13:00～16:00	
第4回	12月16日（土）	13:00～16:00	
第5回	1月20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

＊ この家族学習会は、玉名きぼうの会会員の担当者以外に、数名のオブザーバーが同席することがあります。その際、個人情報の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。



## 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2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3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4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5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