

家族による家族学習会 参考資料集

会場

文化センター 8階会議室：〒111-0011 東京都千代田区〇〇町1-1 〇〇ビル8階

交通機関ご案内

東京メトロ銀座線	神田駅	4番出口より徒歩7分
東京メトロ丸の内線	淡路町駅	A4番出口より徒歩4分
東京メトロ千代田線	新御茶ノ水駅	B6番出口より徒歩2分



<詳細地図>

<お申し込み方法>

申込書に必要事項をご記入の上、切り離して、郵送又はFAXで W 月 18 日までに
 郵送の場合 〇〇市茶畑 1-2-3 スイーツパレス 405
 FAXの場合 1234- 56 - 7890

<問い合わせ先> 担当： 山田花子、1234 - 56 - 7890

募集チラシ 書式



主催

平成 年度 家族による家族学習会普及事業

✿ 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～

_____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。_____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えます。

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 _____ 会員、 _____ 名が担当します

	日程	時間	会場
第1回	月 日 ()	～	
第2回	月 日 ()	～	
第3回	月 日 ()	～	
第4回	月 日 ()	～	
第5回	月 日 ()	～	

* 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、_____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。

会場

<お申し込み方法>

申込書に必要事項をご記入の上、切り離して、郵送又はFAXで____月____日までに
郵送の場合 _____

FAXの場合 _____

<問い合わせ先> 担当： _____、 _____ - _____ - _____

タイムスケジュール例

ここでは、毎回のタイムスケジュールの例をご紹介します。
各会の状況に合わせてアレンジしてください。

第1回

11 : 30	担当者集合 直前打合せ・会場準備
13 : 15~13 : 30	受付
13 : 30~14 : 00	オリエンテーション ・はじめの挨拶 ・家族による家族学習会とは：主旨と目的・ルールの確認 ・担当者の自己紹介 (氏名、本人との関係・性別・年齢) (好きな食べ物、嫌いな食べ物は何ですか？)(例として)
14 : 00~14 : 30	参加者の皆さんの自己紹介 (担当者と同じように)
14 : 30~14 : 45	休憩(ティータイム)
14 : 45~16 : 00	テキストに沿っての学習と語り合い ・第1章 統合失調症を知りましょう はじめの一步
16 : 00~16 : 30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16 : 30~17 : 00	スタッフ振り返り

第2回

11 : 30~13 : 15	直前打合せ(担当者)・会場準備
13 : 15~13 : 30	受付
13 : 30~13 : 45	はじめの挨拶・目的とルールの確認 ウォーミングアップ
13 : 45~14 : 45	テキストに沿っての学習と語り合い ・第2章 急性期をどのように乗り越えるか
14 : 45~15 : 00	休憩(ティータイム)
15 : 00~16 : 00	テキストに沿っての学習と語り合い ・第2章 急性期をどのように乗り越えるか
16 : 00~16 : 30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16 : 30~17 : 00	スタッフ振り返り

第3回

11:30~13:15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13:15~13:30	受付
13:30~13:45	はじめの挨拶・目的とルールの確認 ウォーミングアップ
13:45~14:45	テキストに沿っての学習と語り合い ・第3章 病気のプロセスについて知りましょう
14:45~15:00	休憩（ティータイム）
15:00~16:00	テキストに沿っての学習と語り合い ・第3章 病気のプロセスについて知りましょう
16:00~16:30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16:30~17:00	スタッフ振り返り

第4回

11:30~13:15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13:15~13:30	受付
13:30~13:45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13:45~14:45	テキストに沿っての学習と語り合い ・第4章 病気とおり合いをつけながら・・・
14:45~15:00	休憩（ティータイム）
15:00~16:00	テキストに沿っての学習と語り合い ・第4章 病気とおり合いをつけながら・・・
16:00~16:30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16:30~17:00	スタッフ振り返り

第5回

11 : 30～13 : 15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13 : 15～13 : 30	受付
13 : 30～13 : 45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13 : 45～15 : 30	テキストに沿っての学習と語り合い ・第5章 ご家族自身が元気を保つために
15 : 30～15 : 45	休憩（ティータイム）
15 : 45～16 : 30	家族による家族学習会に参加して… ・5回の家族学習会に参加しての感想（参加者・担当者） ・全体を通しての疑問・質問 ・アンケート記入後に解散

家族による家族学習会 担当者用予定表(例) *みんな家族会 (毎回の集合時間 11:30)*

月 日	時 間	場 所	内 容	担当者役割分担
X 月 11 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	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(みんなねっと事務局) ・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・好きな季節) ・第 1 章「統合失調症を知りましょう」	リーダー (S 木) 記録 (T 本)
X 月 25 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 3 会議室	第 1 章「統合失調症を知りましょう」後半 第 2 章「急性期をどのように乗り越えるか」 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たい	リーダー (K 田) 記録 (S 木)
X 月 13 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	第 3 章「病気のプロセスを知りましょう」 何が何だかわからずきたことを、テキストと照らし合わせて少しずつ整理し、どんな病気なのかを確認する	リーダー (Y 川) 記録 (K 田)
Y 月 27 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	第 4 章「病気とおりあいをつけましょう」 病気から派生する様々な課題を理解し、どのように受け止め対応してきたかを確認し合う	リーダー (W 山) 記録 (Y 川)
Y 月 11 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 3 会議室	第 5 章「ご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たら…！！ ・家族学習会に参加しての感想	リーダー (T 本) 記録 (W 山)

家族による家族学習会 担当者用予定表 *

(毎回の集合時間 :)*

月 日	時 間	場 所	内 容	担当者役割分担
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			

★☆☆家族による家族学習会の目的とルール☆☆★

❖家族による家族学習会の目的❖

❖家族が知りたい情報を提供する

適切な情報をえることで、安心し、自信をもって対応できるようになります。
また、そのことが本人にも良い影響を与えます。

❖孤立から連携へ

仲間に出会い、話し合うことにより、いやしと安堵感をえることができます。
また、仲間との出会いを通じ、仲間の必要性や家族自身の生活を大切にすることの重要性を実感できます。

❖家族力を高める

適切な情報をもとにした学習と話し合いを通じて、家族自身がさまざまな問題に対処し、また働きかける力を高めることができます。

❖家族による家族学習会のルール❖

❖皆さんからの積極的な発言を歓迎いたします

- 担当者が話を進めますが、皆さんからの発言を歓迎します
- お話したくないことは無理にお話になる必要はありません
発言をうながされても、話したくないときには「パス」をしてもかまいません

❖時間を独占しないよう気をつけましょう

- 家族学習会の時間は限られています
全員が話せるように、1回の発言は長すぎないようにしましょう

❖自分の考えを押し付けないようにしましょう

- 家族学習会は皆さんの体験を語り合う場です
他人の話は批判や否定をしないようにしましょう
- 特定の宗教活動や政治の話はつつしみましょう

❖個人情報の保護に気をつけましょう

- この場に誰が参加していたか、どんな話をしていたかなどを他の人には話さないでください
- メモやノートなどは取ってもかまいませんが、外にもれることがないように、責任を持って保管してください



❀担当者の自己紹介❀

❀ 氏名	① 家族会名・所属歴
② ご自身のこと	
③ 参加の皆様へ一言	

❀	① 家族会歴：
②	
③	

❀	① 家族会歴：
②	
③	

❀	① 家族会歴：
②	
③	

※ 家族による家族学習会 参加者リスト ※

	氏名	本人との続柄	本人の年齢	経過年数	本人の状況	知りたいこと
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



❀この学習会をより良いものにしていくためのアンケートにご協力ください(第1回)❀

1. 事業の趣旨・個人情報の保護について、説明内容を理解することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

2. 話し合いの中で、ご自分の思いを十分に、表現することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

3. 次回に期待すること、聞きたいこと、感想などがありましたら、ご自由にお書きください



❀この学習会をより良いものにしていくためのアンケートにご協力ください(第2・3・4回)❀

※第2～4回は同じ内容です。開催回に○印をつけてください。

1. 今日の内容について、あなたが知りたいと思う情報を知ることができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

2. 話し合いの中で、ご自分の思いを十分に、表現することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

3. 次回に期待すること、聞きたいこと、感想などがありましたら、ご自由にお書きください



